

21 世纪普通高等院校心理健康教育规划教材

大学生心理健康教育与训练

主 编 王金云 张 静 宋大成

副主编 刘欣欣 杨 阳

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书内容紧扣大学生生活实际,围绕大学生常见的心理问题及表现进行了阐述。本书内容包括理论篇和训练篇,既有基础理论,又有实践训练,既注重大学生基本理论素养的培养,更注重学以致用,帮助大学生对可能遇到的问题进行分析,并介绍具体的调节策略和方法。本书在相应的章节穿插心理测试和心灵鸡汤,帮助大学生更好地认识和调节自我,在轻松的阅读中获得启发和感悟。

本书可作为普通高等院校大学生心理健康教育的教材和指导书,也可作为教育学和心理学工作者的参考用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育与训练 / 王金云, 张静, 宋大成主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.8
ISBN 978-7-121-26372-9

I. ①大… II. ①王… ②张… ③宋… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 135826 号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 20.5 字数: 499 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前 言

呈现在读者面前的是一本以培养当代大学生健康心理为宗旨的普通高校素质教育教材，是黄淮学院教改研究“大学生心理健康教育课程资源开发与建设研究”的成果之一。它以非心理学专业的大学生为基本阅读对象，融知识性、实践性、实用性、趣味性于一体，信息量充足，针对性强，通俗易懂，希望能对提高当代大学生的心理素质起到一定的积极引导作用。

本书是多年从事心理学及相关学科教学的学者集体智慧的结晶。本书分为理论篇和训练篇，重点对中国大学生心理健康教育与训练进行具体论述和讲解。全书共分十四章，第一章介绍心理健康概论，第二章介绍大学生良好情绪情感的培养与训练，第三章介绍大学生良好人际关系的培养与训练，第四章介绍大学生恋爱心理指导与训练，第五章介绍大学生健康性心理的培养，第六章介绍大学生常见的人格障碍及其调适，第七章介绍大学生挫折心理教育与调节，第八章介绍大学生网络心理健康指导与训练，第九章介绍大学生健康欣赏心理的培养，第十章介绍大学生就业心理辅导与训练，第十一章介绍身心放松训练，第十二章介绍角色扮演心理训练，第十三章介绍认知行为调节与训练，第十四章介绍音乐心理调适。

本书具体撰稿分工为：第一章由王金云执笔；第二、三、八、十章由张静执笔；第四、十一章由宋大成执笔；第五、六、十二、十四章由刘欣欣执笔；第七、九、十三章由杨阳执笔。主编王金云编制了本书的提纲，并与主编张静、宋大成一起审定了全稿；杨阳、赵贺、杨宁等同志为本书的校对工作付出了辛勤的劳动，在此表示诚挚的感谢！

本书的出版得到了电子工业出版社祁玉芹女士的大力支持，她为本书的编写提出了诸多宝贵的意见。在编写过程中，我们吸纳、借鉴了有关专家、学者的相关研究成果，恕不一一列出，在此一并表示衷心的感谢！

由于时间仓促，加上我们水平有限，书中可能存在这样那样的不足，请读者朋友能将意见反馈给我们，以便修订，并致谢忱。

编 者

2015年6月26日



目录

CONTENTS

理 论 篇

第一章 心理健康概论	1
一、心理健康的概念与作用	1
二、心理健康的标准	8
三、心理健康维护的途径和方法	14
四、心理测试	23
五、心灵鸡汤	29
第二章 大学生良好情绪情感的培养与训练	31
一、情绪情感概述	31
二、大学生情绪和情感发展的特点	34
三、大学生常见的情绪障碍及其调适	36
四、大学生良好情绪和情感的培养	44
五、专题训练	46
六、心理测试	49
七、心灵鸡汤	56
第三章 大学生良好人际关系的培养与训练	59
一、人际交往概述	59
二、大学生人际关系的特点、类型和发展趋势	65
三、大学生常见人际交往问题及调适	67
四、良好交际心态和风度的培养与训练	72
五、专题训练	76
六、心理测试	79
七、心灵鸡汤	84





第四章 大学生恋爱心理指导与训练	87
一、大学生恋爱心理的一般过程	87
二、大学生的恋爱心理特点	88
三、大学生恋爱中的心理困惑与调适	90
四、健康恋爱心理与行为的培养	97
五、专题训练	102
六、心理测试	105
七、心灵鸡汤	110
第五章 大学生健康性心理的培养	115
一、揭开性心理的神秘面纱——性和性心理	115
二、大学生性心理发展的特点	117
三、大学生性心理问题的成因	118
四、常见的大学生性心理问题及其调适	120
五、专题训练	124
六、心理测试	126
七、心灵鸡汤	129
第六章 大学生常见的人格障碍及其调适	131
一、人格概念的界定	131
二、大学生健康人格的特征	132
三、大学生美好人生的礁石——人格障碍	132
四、专题训练	149
五、心理测试	151
六、心灵鸡汤	155
第七章 大学生挫折心理教育与调节	159
一、挫折概述	159
二、挫折后的心理与行为反应	160
三、自杀及其预防	162
四、大学生的挫折教育与疏导	165
五、专题训练	169
六、心理测试	173
七、心灵鸡汤	176

第八章 大学生网络心理健康指导与训练	182
一、互联网的形成与发展及其特征	182
二、互联网对大学生心理的影响	185
三、大学生的网络人际关系	188
四、大学生的网络心理分析	190
五、大学生网络心理障碍及调适	193
六、专题训练	198
七、心理测试	200
八、心灵鸡汤	203
第九章 大学生健康欣赏心理的培养	205
一、大学生欣赏心理概述	205
二、大学生欣赏心理的艺术规律	207
三、大学生欣赏心理的特征	209
四、大学生欣赏心理的困惑与对策	212
五、专题训练	220
六、心理测试	222
七、心灵鸡汤	227
第十章 大学生就业心理辅导与训练	229
一、就业与就业心理概述	229
二、就业指导的内容、方式与技术	232
三、大学生就业心理问题与调适	234
四、大学生健康就业心理的培养	238
五、专题训练	246
六、心理测试	248
七、心灵鸡汤	250

训 练 篇

第十一章 身心放松训练	255
一、放松训练的概念	255
二、放松训练的作用	255



三、放松训练的一般要求和有关注意事项	256
四、放松训练的方法及其操作技术	257
五、专题训练	268
六、心灵鸡汤	270
第十二章 角色扮演心理训练	272
一、角色扮演概述	272
二、角色扮演的理论	273
三、实施角色扮演的要素	275
四、角色扮演的功能	276
五、角色扮演的优点及其作用	277
六、角色扮演法实施的步骤	278
七、角色扮演的形式	278
八、专题训练	281
九、心灵鸡汤	287
第十三章 认知行为调节与训练	289
一、认知行为调节的概念	289
二、认知行为调节与训练的理论依据	289
三、认知行为调节法的基本框架	294
四、认知行为调节法的作用	296
五、认知行为调节法的操作要求	296
六、专题训练	298
七、心灵鸡汤	306
第十四章 音乐心理调适	309
一、音乐心理调适概述	309
二、音乐心理调适的原理	313
三、音乐心理调适的方法	313
四、音乐心理调适的基本过程	315
五、专题训练	315
六、心灵鸡汤	317
参考文献	319

理论篇

第一章 心理健康概论

一、心理健康的概念与作用

（一）心理健康的概念

1. 健康新概念的提出

健康是人类最基本的需求之一。从古至今，无论是达官贵族还是平民百姓，人人都在追求健康，渴望能够健康长寿。因为人们已认识到健康是人类最宝贵的财富，它对社会的发展、对自我价值的实现均具有重要作用。但传统观念认为，健康主要是指人体生理机能正常，无身体缺陷或疾病。正如《辞海》中所解释的：健康是指人体各器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，并且有良好的劳动效能的状态。但随着现代科学技术的进步和各类医学模式的发展，人们对传统的健康概念提出了质疑。大量的临床医学实践也表明，很多疾病并不是由纯生物学的因素造成的，而是由心理因素导致的。

那么，到底什么是真正的健康？联合国世界卫生组织（WHO）于 1946 年曾把人的健康定义为：“不仅身体没有缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”从世界卫生组织对健康的界定来看，健康包含了三层含义：（1）无躯体疾病；（2）无心理疾病；（3）具有一定的社会适应能力。1989 年世界卫生组织对健康又给出了新的定义：“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”同时，世界卫生组织还将人的身心健康细化为八大标准，即“五快三良”。“五快”是指：（1）吃得快，即吃饭不挑食，胃口较好，这说明内脏功能正常；（2）排得快，即排便快，一般为 4～8 分钟，这说明肠胃功能好；（3）睡得快，即入睡容易，且睡眠质量高，睡醒之后头脑清



醒,精力充沛,这说明中枢神经系统功能正常;(4)说得快,即说话利索,反应快,说明心肺功能正常;(5)走得快,即行动敏捷,身体灵活,精力充沛,无衰老状等。“三良”是指:(1)良好的人格:性格温和,意志坚强,乐观,具有坦荡胸怀与乐观心境。(2)良好的处世能力:看问题客观现实,能应对复杂的社会环境,待人接物合情入理。(3)良好的人际关系:待人接物大度和善,不斤斤计较,能与人为善,助人为乐。

健康新概念的提出使传统的健康概念得到了纠正,也使越来越多的人认识到健康不仅是指生理健康,而且还包括心理健康、道德健康和具有良好的社会适应能力。因此,提高人们的健康水平,不能只限于保护人类机体的生物机能,还必须提高人们的精神生活质量,即提高心理健康水平。

2. 心理健康概念的界定

要想给心理健康一个明确的界定,是比较困难的。因为心理健康与不健康之间的差别常常是相对的,两者在某些情况下可能有本质的区别,但在更多的情况下又可能只是程度上的不同。所以到目前为止,心理健康仍没有一个公认的准确定义。尽管国内外专家学者从各自不同的角度、以不同的尺度和标准对心理健康做出了界定,但在其揭示心理健康的本质方面都有一定的局限性。

精神病学家孟尼格尔(K.Menniger, 1945年)从临床医学的角度给心理健康的概念进行界定:“心理健康是指人们对于环境及相互之间具有最高效率以及快乐的适应情况。心理健康者能保持平静的情绪,有敏锐的智能,具有适合社会环境的行为和令人愉快的气质。”

心理学家英格里斯(H.B.English, 1958年)从心理学的角度给心理健康的概念进行界定。他认为:“心理健康是一种持续的心理情况,当事者在那种情况下,能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发展其身心潜能。这是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯(W.W.Boehm, 1955年)从社会学的角度给心理健康的概念进行界定。他认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能为自己带来快乐。”

综合国内外专家学者的论述,我们认为:心理健康就是指个体能根据环境的变化及时调整自己的内部心理结构,在各种环境下能保持一种较好的心理状态,达到与环境的平衡与协调,并在与不断变化的环境相互作用中逐步提高心理发展水平,完善人格特征。

(二) 心理健康的作用

1. 心理健康是正确认识自我的前提,是人格成熟的重要标志

古人云:人贵有自知之明。心理健康的人能够做到对自己的优缺点了如指掌,所以他能客观地评价自己,能站在现实的角度去把握自己,使自己能较好地适应环境和现实社会,在现实中能做到既不自卑又不自满。而心理不健康的人,却不能客观公正地评价自己,总是用偏激的方式评价自己、处理自己和他人的关系,使个人的心理永远无法得到平衡。因而,保持心理健康对于正确认识自我尤为重要。

树立自己独立的需要结构与价值观,是一个人全面发展、走向成功的必要条件,也是个体走向成熟的重要标志。在现实生活中,有些人之所以常常感到失落、无聊,是因为没

有真正确立自己独立的需要结构与正确的价值观。如果一个人长期处于未确立状态,就会陷入一种心理上的混乱状态,这对人格的进一步发展是极为不利的,不利于人格的健全和心智的成熟。只有心理健康的人,才能正确认识自我,了解自己的优势与不足,因而能有效地从纷繁的环境中吸取对自己有用的信息,及时调整自己的认识,顺利确立自己的需要结构、价值观和奋斗目标。这种需要、价值观与目标将作为心理的重要决定因素,支配自己对事物的看法、想法和行动,也使个体人格得到顺利的发展。

2. 心理健康是个体适应社会的前提

随着高科技的发展,劳动生产率得到极大的提高,许多大中型企业纷纷进行产业结构调整。大规模的产业结构调整使得相当数量的国有企业职工转岗、下岗。职业的变迁常常使得已经习惯了稳定的人们心理失去平衡,很多人心理上出现不适应。高科技的发展,也使得市场经济下的就业竞争越来越激烈。“优胜劣汰”的法则,使得人们不得不一刻的喘息,竞争的取胜者不继续前进,很快就会落伍,竞争的失败者不奋力拼搏则无法生存。每个人都想取胜,但是,人生能否成功,个人能否成才,并不完全取决于个人所处的环境,还取决于个体是否具备良好的心理素质,取决于个人的社会适应能力,而只有适应能力强的人,才能面对现实和环境的变化,主动地去适应现实,突破困境,抓住机遇,发展自己。但研究发现,大学生的适应能力与学业成绩并不是统一的,适应能力与学生的个性品质有极大关系。心理健康的大学生,对自己的力量有充分的信心,对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。他们心胸开阔,生活态度积极、乐观向上,并能根据环境的变化及时进行自我调整,在任何一种新环境中都能找到自己的朋友,并建立新的友谊,开拓新的人际交往领域,他们还具有顽强的意志品质,积极的情绪调控能力,能正确对待暂时的失败与挫折,能富有成效地完成所承担的工作。相反,心理不健康的大学生,即使智商很高、聪明过人,却可能由于不能正确对待和处理所面临的困难,常被挫折和打击所困扰,导致学业或事业的失败,难以适应周围变化的环境。因此,心理健康是个体适应社会和环境的的前提和保证。

3. 心理健康是个体建立良好人际关系的重要保证

随着社会的发展,社会交往显得越来越重要。美国著名的成人教育家卡耐基曾说过这样一句富有哲理性的话:一个人事业上的成功只有15%是由于他的专业技术,另外的85%是靠人际关系和处世技巧。在当今世界,可以说“关系就是效益,关系就是财富。”一个人如果没有良好的人际关系,得不到他人的支持与合作,就会寸步难行,就要遭到失败。

美国人际关系学者阿尔伯特·爱德华·威根,在他的研究报告《探索你的心理世界》中指出,在一年内失去工作的4000名职工中,只有400人即总人数的10%是因不能胜任工作而被开除的,其余的90%则是因为不能很好地处理人际关系而被解雇。美国学年及格分数技术协会,在对1万人的情况记录进行分析研究后,也得出了类似的结论:90%的人是因为不能成功地交往而导致失败。诸多事实证明,良好的人际关系对个体来说是极其重要的,一个人如果没有良好的人际关系,得不到他人的支持与合作,就会寸步难行,就要遭到失败。而心理健康的人,最重要的一个特征就是能建立良好的人际关系,能接受他人,认可别人存在的重要性和作用,能与他人相互沟通和交往,建立协调和谐的人际关系。由此可见,良好的社会交往能力是必不可少的素质,而要达到这一点必须培养健康的心理。



4. 心理健康是生理健康的重要保护神

临床医学和现代心理学研究表明：心理因素与身心健康的关系是极为密切的。

众所周知，生理性缺陷、躯体性疾病易使人产生悲观、恐惧、抑郁、焦虑等心理疾病，严重影响一个人的心理健康。如生理有缺陷者易产生自卑心理，甲亢病人易患躁郁症。这说明身体健康是心理健康的前提和基础。

心理因素对人的身心健康具有重要的影响。人们发现，很多心理疾病都有其相应的病态心理特征。精神分裂症的病态心理特征主要表现为：孤僻、懦弱、敏感、多疑、独处、心胸狭窄、待人冷漠、生活散漫、兴趣单调、留恋过去、适应能力差、经常生闷气；躁狂症的病态心理特征主要表现为：情绪不稳、意志脆弱、忽冷忽热、缺乏耐性、脱离现实、争强好胜、爱出风头、自我夸耀、嫉妒心强、肚量狭窄；神经衰弱症的病态心理特征主要表现为：敏感、胆怯、自卑、脆弱、缺乏独立性、依赖性强，或者是自我中心、主观、执拗、暴躁、自制力差、喜怒无常；恐惧症的病态心理特征主要表现为：自恃清高、追求完美、生活规律、谨严刻板、防范心理严重、介意外界是非、心情经常处于紧张状态、紧张有余、活泼不足、行为谨慎、优柔寡断、唯恐出错、过分克制自己、不苟言笑、扭扭捏捏、局促不安；忧郁症的病态心理特征主要表现为：疑心太重、固执死板、尖刻挑剔、胸襟狭隘、沉默寡言、情绪不稳、好生闷气、懦弱畏怯、自暴自弃；疑病症的病态心理特征主要表现为：固执、多虑、畏怯、沮丧、情绪消沉、心地狭隘、处事过于小心谨慎等。

不良的心理因素不仅会影响一个人的心理健康，而且还会直接影响一个人的生理健康。正如巴甫洛夫所指出的：“一切顽固沉重的忧悒和焦虑，足以给疾病大开方便之门，不良的心态对人的身体健康的危害是极大的。”

美国临床医学家研究发现：A 型性格与心血管疾病有密切关系，A 型性格是诱发心脏病的重要因素。这是因为，A 型性格的人，血清中的胆固醇、甘油三酯的浓度比较高，在激动状态下，容易诱发心绞痛和心肌梗塞，且冠心病的复发率和死亡率显著高于 B 型性格的人。但 A 型性格是可以改变的，只要平时注意调节情绪，用理智控制自己的冲动行为，放松生活节奏，逐步改掉与他人比高低的心理，就可以降低或预防心脏病的危险性。最先研究 A 型性格的美国学者弗里德曼，以前就是一位 A 型性格的心脏病患者，后来，他在自己的研究中发现 A 型性格与心脏病的发病率有关之后，就开始注意矫正自己的行为方式，结果，在此后的十几年中没有再度复发心脏病。

目前，癌症已成为威胁人类生命的头号杀手，它已引起人们的高度重视。大量的临床医学表明，不少癌症病人在患病前曾经过长期的负性情绪刺激或突然的重大情绪打击，因此，有学者指出：“恶劣情绪可能是癌细胞的促活剂”。

由社会紧张刺激引起的情绪危机，如极度的恐惧、焦虑和悲伤，均会通过神经内分泌反应，使脑垂体分泌 ACTH 增多，导致皮质类固醇过度分泌，从而使癌细胞得以突发和增殖。实践证明，那些饱受悲惨和绝望等恶劣情绪折磨的人易患癌症。

心理学家和临床医学家通过研究还发现，性格因素在癌症的发生和发展过程中起着重要作用，C 型性格与癌症有着密切的关系。人们对癌症病人的个性进行了研究，有人把与癌症有关的性格特征统称为 C 型性格或癌症性格。

C 型性格特征：

(1) 情绪易激动,易产生焦虑不安和怨恨情绪,但为了不影响人际关系和顾全自己的面子,总是把这些消极的情绪压抑在内心深处,使情绪得不到宣泄。

(2) 表里不一。在与其他人交往时,表面上处处牺牲忍让,但并非甘心情愿,故常生闷气。

(3) 做事急于求成,急功心切。当遇到困难时,易悲观绝望。

(4) 过分看重人际关系,希望与周围的每个人都能保持良好的关系。因此,常常为了迎合别人,委屈自己。在与人打交道时,常对人持有高度的戒心。与人交往躲躲闪闪,小心谨慎。

(5) 具有强烈的嫉妒心。时常为一些小事而妒火中烧,但表面上又装作若无其事,常常压抑着愤怒和不满情绪。

(6) 经常处于矛盾状态。该爱的不敢爱,该恨的不敢恨,逃避现实经常感到自己无所依靠,对事无能为力。

此外,科学家们通过研究还发现,其他一些常见病如高血压、偏头疼、溃疡病、结肠炎、哮喘病等也与性格有关。

高血压患者的性格特点:听话、急躁、易激惹、愤怒被压抑;

偏头痛患者的性格特点:追求十全十美、争强好胜、死板教条、有妒忌心;

溃疡病患者的性格特征:依赖、敌意、被压抑、雄心勃勃、有魄力、情感受挫;

结肠炎患者的性格特点:听话、强迫性、抑郁、矛盾、吝啬;

哮喘病患者的性格特点:过分依赖、幼稚、希望受到照顾,对别人和对自己在感情上都是模棱两可的。

由此可见,性格对一个人的身心健康具有较大影响。因此,塑造良好的性格品质就显得尤为重要。

美国生理学家爱尔马为了进一步证实心理状态对身体健康的影响,特意设计了一个很简单的实验:把一支玻璃试管插在有冰水的容器中(此时容器中的冰水混合物的温度正好是零度),然后收集人们在不同状态下的“汽水”。当一个人心情平和时,他呼出的气变成水后是澄清透明、无杂无色的;悲痛时有白色沉淀;生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射在大白鼠身上,几分钟后大白鼠就死了。由此他分析:生气(十分钟)会耗费人体大量精力,其程度不亚于参加一次3000米的赛跑;生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比任何情绪时都复杂、都更具毒性,因此,动辄生气的人很难健康。所以他告诫人们:尽量不要生气,母亲切勿在生气(或刚生完气)时给孩子喂奶。

美国新奥尔良的奥施纳诊疗所也曾做过统计,发现500个连续求诊而入院的肠胃病人中,因情绪不好而致病者占74%。美国耶鲁大学医学院门诊部也做了统计,得出的结论是:在求诊的病人中,因情绪紧张而致病的占76%。

美国哈佛大学的一些学者,用了近40年的时间,对204位成年人做了跟踪调查,结果发现,在21岁至46岁之间,过着舒畅精神生活的59人中,只有2人在53岁时得了重病,其中1人死亡。而在同一时期内,精神生活过得不舒畅的48人都在55岁以前死亡。这是因为,在抑郁、压抑、紧张、焦虑、恐惧等不良情绪的长期作用下,人体免疫功能下降,容易罹患各种传染性疾病,同时内脏器官尤其是消化系统和心血管系统会受到影响,易导致高血压、冠心病、消化性溃疡等疾病的发生。只有当心理状况得到改善时,病情才



能有所减轻或治愈。因此，心理健康对生理健康具有重要的影响作用，心理健康是保障生理健康的重要条件。

5. 心理健康是保障个体创富的根本

有这样一句名言：“一切的财富，一切的成就都始于一个健康的心理。”这说明健康的心理与创富的关系是很直接的。在现代社会中，许多人并不缺乏能力和机会，却总与成就和财富擦肩而过，其根本原因就在于不具备健康成熟的心理。在这个新旧交替、社会生活的各方面都在发生深刻变化的时代里，没有金钱和充裕的物质条件，是无法发展和很好地生活的，个体心理也同样受到伤害。因此，在现代社会中，我们应具备努力赚钱的意识。然而一个人要想赚钱，必须具备创富的条件。当一个人拥有健康的身体和健全成熟的心理时，就具备了创富的基本条件。心理创富学研究者对许多杰出人物进行了观察和研究，发现那些真正拥有财富的人必须具备下列特征：

- (1) 有积极进取的人生态度；
- (2) 有大无畏的精神；
- (3) 对未来的成就充满希望；
- (4) 享有良好的人际关系；
- (5) 有信心和懂得运用信心；
- (6) 愿意与人分享自己的成就；
- (7) 胸襟广阔，能容人纳物；
- (8) 有良好的自律性；
- (9) 有了解他人和世事的智慧；
- (10) 有强健的体魄；
- (11) 愿意以博爱的精神去工作，享有经济充裕的生活。

在以上创富者必备的特征中，除后两条外，其余均是从个体心理和人格的角度来确立的。这说明健康成熟的人格才是决定个性能否创富的根本，而财富的创造只是完善人格的结果。只有当个体具备健康成熟的心理时，才能不断创富，因此，从一定意义上讲，心理健康是 21 世纪个体生存和发展的需要。

6. 心理健康是促进个体智力发展，形成优良品德的重要保障

大量的实践证明，心理健康的人能保持轻松、愉快、乐观的良好情绪。这种情绪不仅能使人思维敏捷、记忆力增强、注意力集中，而且还能充分发挥心理潜力，促进智能的高度发展。而心理不健康的人经常处于焦虑不安、悲观失望、忧郁苦闷、激愤恼怒等不良状态下，这种情绪会使人心烦意乱、注意力不集中、思维呆滞、记忆力衰退，从而阻碍智能的发挥。

人格是一个人的心理面貌的集中反映，也是一个人综合素质的重要组成部分。许多人格特征实质上反映了一个人的思想品德，人格特征和人的思想品德紧密联系，没有健康的人格就不利于形成优良的思想品德。如变态性格的人，常常对工作缺乏责任感和义务感，经常玩忽职守，甚至超越社会的伦理道德规范，做出扰乱他人和危害他人和社会的行为。如震惊中外的“马家爵事件”，马家爵是一个“父母心中的好孩子”、“老师眼中的好学生”，然而他却成为了全国公安机关的 A 级通缉犯。深深的创痛在告诫世人：心理健康对每个人

来说都是至关重要的。因此，要培养学生良好的思想品德，就必须使他们具备健康的心理。

7. 心理健康是决定人生成败的关键

曾有这样一个故事：日本有一个青年报考日本一个有名的大公司，公布考试结果时，他未被录用。消息传来后，该青年心灰意冷，深感绝望，顿生轻生念头，幸及时发现，自杀未遂。不久又传来消息，他又被录用了，原来是统计分数出了差错，实际上他的成绩名列前茅。但后来又很快传来消息，他又被解雇了。用人单位的理由是：一个人连如此小的人生打击都承受不住，又怎能在今后艰难曲折的奋斗之路上建功立业呢？这个故事告诉我们这样一个道理：心理健康水平的高低关系到人生的成败。正如美国著名的成人教育家戴尔·卡耐基所说：“一个人事业的成功，只有 15%是由于他的学识和专业技术，而 85%是靠良好的心理素质和善于处理人际关系的能力。”

在美国企业界有这样一句名言：“智商（IQ）决定录用，情商（EQ）决定提升。”这一形象的说法准确地说明了情商和智商的关系以及情商在一个人事业成功中的重要作用。其实 EQ 即心理健康。EQ 包括五个方面的内容，即自我意识、自我激励、自我控制、了解他人情绪和人际交往。智商 IQ 与情商 EQ 的关系如图 1-1 所示。

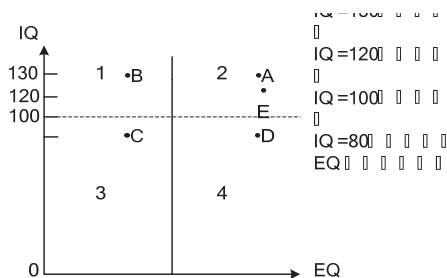


图 1-1 智商 IQ 与情商 EQ 的关系

A、B、C、D、E 代表 5 个人，这 5 个人的事业发展如何呢？

A 的 IQ 和 EQ 都很高。不论在学校或在社会上都是一个备受欢迎的人，这种人在日后事业上很可能青云直上。

B 的 IQ>EQ，这种人在校成绩优异，但走出校门后，由于个性、人际关系等原因，或许终生怀才不遇，无所作为，或者成为社会上的不安定分子。

C 的 IQ 和 EQ 均很低，是个庸人。

D 的 EQ>IQ，且 IQ 和 EQ 都是中等或偏低，是一个平凡的好人。

E 的 EQ>IQ，且 IQ 和 EQ 都是中等偏上，这种人很有可能成为一个卓越的人才。

这也就是所谓的象限分法。在 2、4 象限者因为 EQ 高，只要 IQ 在中等偏上，成功的几率就高，在 1、3 象限者多为失败者。美国著名心理学家韦克斯勒曾考察过 40 余名诺贝尔奖金获得者，发现他们在儿童时代的智商绝大部分是中等或中等偏上，他们的成长和成就主要是凭借后天的非智力因素即 EQ。外国学者在考察了社会各界许多名人后也认为，一个人的事业成就 80%取决于情商数（EQ），只有 20%是智商的作用。因此，从一定意义上讲，EQ 的高低关系到人生的成败。心理健康是 21 世纪人才发展的资本。

心理健康是生理健康的必要条件和个体创富的根本，是促进智力发展，形成良好道德品质的重要保障，是个体正确认识自我、适应社会环境的前提和保证，是个体建立良好人

际关系、取得事业成功的关键所在。21 世纪是机遇与竞争并存、希望与痛苦并存、光荣与苦难并存的年代,人类将迎接来自许多方面的严峻挑战。心理素质将是 21 世纪人类生存和发展的重要素质,可以说健康的心理将成为 21 世纪对人才选择的重要条件。然而,大量的实践和研究表明,高校大学生的心理健康状况不容乐观。有研究表明,大学生这一特殊群体中有 10%~30% 的学生存在不同程度的心理健康问题、精神疾病和其他心理障碍问题,这已成为大学生退学、休学等中断学业的重要原因。据统计,高校休学、退学的学生中有 50% 左右是由于心理疾患,有的学生甚至还发生自杀或他杀事件。由此可见,大学生的心理健康问题十分严重,已严重影响某些学生的健康成长和发展,因此,在大学生中开展心理健康教育已成为大势所趋,人心所向。改善大学生的心理健康状况、提高心理健康水平已成为时代的迫切需要。不少专家学者建议,应该针对不同年级的大学生开展不同内容不同形式的心理健康教育。例如,对于大学一年级的学生应开展新生入学适应问题教育讲座;对于大学二年级的学生应开展人际关系、恋爱和个人发展问题的教育讲座;对于大学三年级的学生应开展价值观和发展规划问题的教育讲座;对于大学四年级的学生应开展职业生涯辅导问题讲座等。

二、心理健康的标准

要想研究心理健康方面的问题,首先就要弄清楚心理健康的判断标准。我们只有知道了心理健康的判断标准,才有可能分清哪些心理现象和行为表现是健康的,哪些是不健康的;哪些是正常的,哪些是异常的。大学生们不但要了解心理健康的判断标准,而且还要学会利用一些心理测验的测评量表进行自我心理检测,了解自己的心理健康状况,对自身的心理问题进行早期发现、早期调适和早期治疗,防止心理问题发展成严重的心理疾病。

在研究心理疾病的同时,人们也在探讨心理健康者具有的特质。然而,这个十分重要的问题在当今的学术界依然悬而未决。心理健康判断标准“难产”的原因就在于人的心理活动是非常复杂的,其行为表现是丰富多彩的,对它们进行分类或分界是一件困难的事情。由于心理健康问题的复杂性,在制定心理健康判断标准时,就很难采用一种确定的依据,因此就出现了心理健康判断标准依据的多元化现象。目前,心理健康的判断标准很多,不同的国家和民族,不同的年龄阶段都有不同的标准,它们各有优点,同时也各有局限性,无论哪一个都不能“放之四海而皆准”。下面,介绍几种较有影响和代表性的心理健康标准。

(一) 一般水平的心理健康标准

1. 马斯洛与米特尔曼提出的标准

马斯洛是人本主义心理学的创始人之一。他与米特尔曼合著《变态心理学》,在这本书中叙述了一个很著名的心理健康标准,这个标准共有 11 条。

- (1) 有足够的自我安全感,有自尊心,对自我与个人的成就有“有价值”之感。
- (2) 适度的自我批评,不过分夸耀自己,也不过分苛责自己。
- (3) 生活理想切合实际。

- (4) 与现实环境保持良好的接触，能容忍生活中的挫折和打击，无过度幻想。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。个人的价值观能根据社会标准的不同而改变，能集中注意力工作。
- (6) 善于从经验中学习，具有从经验中学习的能力，能适应环境的需要而改变自己。
- (7) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (8) 在团体中能与他人建立和谐的人际关系。重视团体的需要，接受团体的传统，并能控制为团体所不容的个人欲望或动机。
- (9) 有自知之明，能充分了解自己，并能对自己的能力做出适度的评价。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能适度地满足个人的基本需要，并具有满足此种需要的能力，特别不应对个人在性方面的需要与满足产生恐惧或歉疚。
- (11) 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性；有个人独立的见解，有判断是非、善恶的能力，对人不作过分的阿谀，也不过分追求社会赞许。

2. 王登峰、张伯源提出的心理健康标准

我国学者王登峰、张伯源经过多年潜心研究，总结出了我国成年人应具备的心理健康标准。

(1) 了解自我，悦纳自我。一个心理健康的人能体验自身存在的价值，有自知之明，即对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价，能定出切合自己实际的生活目标和理想，对自己无法弥补的缺陷（如身高、相貌）也能泰然处之。

(2) 接受他人，善与人好。心理健康的人乐于与人交往，能接纳他人，认可别人存在的重要性和作用。能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；既能在与挚友同聚之时共享快乐，也能在独处沉思之时无孤独之感；在与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜测、嫉妒、畏惧、敌视等）。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。

(3) 正视现实，接受现实。心理健康的人能够面对现实，接受现实，并主动地去适应现实，而不是逃避现实；能与现实环境保持良好的接触，既有高于现实的理想，又不会沉湎于幻想之中。对自己的力量有充分的信心；对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。很少有“生不逢时”的怨天尤人之感。

(4) 热爱生活，乐于工作。心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情地享受人生的乐趣。他们在生活中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，把工作看作是兴趣而不是负担，从工作的成果中获得满足和激励。同时也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题。

(5) 能协调与控制情绪，心境良好。心理健康的人能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，自尊自重，不妄自尊大，也不畏惧退缩；对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要；在现实生活中，心境总是愉快、乐观、开朗、满意。虽然有时也会有悲、忧、愁、怒等，但一般不会长久，积极情绪远多于消极情绪。

(6) 人格完整和谐。心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格、理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能都平衡发展。在思考问题时，方式适中而合理，在待

人接物时态度恰当而灵活，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

(7) 智力正常，智商在 80 分以上。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合，是衡量心理健康的重要标准，也是人正常生活最基本的心理条件。

(8) 心理行为符合年龄特征。在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同龄多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常偏离自己的年龄特征，一般是心理不健康的表现。

3. 郑日昌提出的大学生心理健康标准

郑日昌教授参照我国大学生的现状，提出了大学生心理健康的标准。

- (1) 具有独立生活能力。
- (2) 具有独立思考和判断能力。
- (3) 能够从心理上接纳自己。
- (4) 勇于面对现实，同时，又对生活、对自己充满信心。
- (5) 具有较强的自我调节能力。能积极主动地适应新环境，调节、平衡各方面的心理冲突。
- (6) 人际关系良好。
- (7) 学习方法得当。
- (8) 能应付一定的挫折，如失恋等。

(二) 高水平的心理健康标准

前面我们介绍的心理健康标准仅仅反映了个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求，代表的是平均心理健康水平，大多数人都处于这个位置，他们相对而言没有心理疾患，但是处于一般心理健康水平的人，如果不向更高水平发展，其生活不可能是富有、幸福和丰富多彩的。真正健康的心理品质是高于一般常态水平的。下面介绍一些高水平的心理健康模式。

1. 马斯洛的“自我实现者”模式

马斯洛在心理健康领域做了许多开创性的工作，在前面已经介绍了他提出的著名的心理健康标准。但他认为这不是最高的境界。心理健康水平达到最高境界的人，才是真正的心理健康者。正如他所说的：“自我实现者”才是真正心理健康的人。这类人在人类中并不多见，但却是我们的楷模。他认为：“自我实现者”有如下特征。

- (1) 洞察现实生活的能力强。

这种人判断力和识别假象的能力远远超过普通人，即使在配偶的选择上也是如此。因此这种人目光敏锐，做事总是更清醒，更有决心。这种人较少感情用事，能恰当地评价自己，承认自己不是万能的，能始终保持一种谦虚的态度，能倾听别人意见并向别人学习。这种人不惧怕环境，也不惧怕自己，几乎不会被神秘的东西所吓倒，反而被他们所吸引。

- (2) 接受自我，接受他人，接受自然。

这种人不仅能接纳自己的优点和长处，还能接纳自己的不足和缺陷。例如，身高、相

貌等。他们接受自然，不会因为自然的不合心意而愤愤不平，他们较少为生活中的事情感到内疚和羞愧。当然，这并不是说“自我实现者”绝对没有罪恶感、羞耻感和焦虑感，而是说他们很少有。他们表现为很少有自我冲突，不会跟自己过不去。他们所要的东西与人们普遍认为正确和合理的东西是相符的。他们并不害怕自己的欲望，他们的冲动是与理智相符的。他们很少对是非善恶迷惑不清。马斯洛发现，他们既自私又无私，他们从帮助他人中感到幸福，因此对他们来说无私的行为就是自私。“他们从他人的快乐中得到无私的快乐，这是无私的另一说法。”也就是说：他们以一种健康的方式自私，这种方式既有益于他自己，也有益于社会，他们的个性和内心是和谐的统一的。

（3）自发性 and 自然性。

他们的行为是自发的和自然的，很少做作。他们是最讲伦理道德的人，但所奉行的道德准则会与周围的人不大相同。因此，其行为常使周围的一些人感到难以理解。他们的动机主要来自于发展和实现潜力及能力的需要。因此，他们的行为是自发的，是做认为最自然的事，是在表达自己。他们能很自然地、轻松地表达自己的感情，认为没必要掩饰自己的感情和思想，也不必装腔作势。他们具有在批评和嘲讽中挺直脖子的勇气。他们自信又自尊，更关心的是工作而不是面子，他们愿意承认无知和错误，从这一角度看，他们是谦卑的。另一方面，他们为了维护新思想宁愿走在前面而不怕失去众人的支持。

（4）以问题为中心。

他们通常有一些人生使命，一些有待完成的任务，他们把注意力主要集中在自身以外的问题上，而不太关心自身。他们往往会花费较多的精力去思考广泛的哲学或伦理学方面的问题。对自我实现者来说，工作并非真正的劳苦，而是他们的快乐。

（5）超然独处。

对自我实现者来说，他们是最有个性的人，同时也是最合群最友好的人。他们较少焦虑、仇视，较少需要别人的赞美和感情。他们独立性很强，不需要与他人共处。他们更喜欢离群和隐居。但他们并不是害怕人，也不是有意回避他们，只是不需要他们而已。

（6）善于欣赏生活，常保持新鲜感。

自我实现者与一般人相比，他们更善于享受生活的各个方面。他们更能建立一个坚实、幸福、持久的婚姻，既乐于长相厮守，也能忍受长期分离，像喜欢其他活动一样，也更喜欢性的活动，但极少寻找婚外恋情，可他们对异性是感兴趣的，而且可以相当轻松自如地与异性建立友谊。对自我实现者来说，对生活的体验能保持一种新鲜感。正如马斯洛所描述的每一次日落都像第一次看见那样美妙，每一朵花都温馨馥郁，令人喜爱不已，甚至在他见过许多花以后也是这样，他所见到的每一个婴儿，就像他见到的第一个一样，是一种令人惊叹的产物。在他结婚30年后，他仍然相信他的婚姻是幸运的，当他的妻子60岁时，他仍然像40年前那样为她的美而感到吃惊。

（7）人际关系深刻。

自我实现者比一般人更能与别人建立深厚的私人友谊。他们的朋友数目虽少，但彼此交情却极深，他们乐于寻找性格特质相似的人做朋友，而忽略表面特点。正如马斯洛所说：“他们越成熟就越少被诸如英俊、美貌、舞场上的佼佼者、丰满的胸脯、苗条健美的身材、柔和的爱抚等特点所吸引。他们更关心是否情趣相投、善良、高雅、志趣相合及体贴。”他们倾向于对几乎所有的人保持和蔼的态度。他们对儿童有一种特别温柔的爱。所以，儿童



们愿意接近他们。

(8) 具有民主的性格结构。

自我实现者没有偏见。不以种族、社会地位来看待别人，坚决反对不公正、不平等、残暴和剥削。

(9) 幽默。

他们往往具有幽默感，但不是那种贬低人、嘲弄人的幽默，而是像林肯那种富于哲理、含义丰富的幽默。

(10) 有顶峰体验。

顶峰体验是指那种如痴如醉，物我两忘的境界和情绪，自我实验者可以从许多情形中获得高峰体验，如爱、性、欣赏艺术品、创造性的冲动、科学的发现等。在高峰体验中，由于更强烈地感受到了生命的价值，因而感到非常快乐。

(11) 不随波逐流。

自我实现者一般不太注重社会流行的习俗，他们依靠自己的眼光，从社会文化中选择好的东西，排斥坏的东西。

2. 中国学者马绍斌提出的最理想的心理健康者模式

我国著名学者马绍斌多年来一直从事心理健康工作的研究，尤其是在高水平心理健康特征上的研究成效显著。马教授认为最理想的心理健康状态主要有下列特点。

(1) 真正热爱生活，善于享受生活的各个方面。

常言说：人生不如意者常八九。每个人的一生都不会是很顺利的。在顺境中能热爱生活是不难的，但在逆境中也能热爱生活则是不易的，这需要达到较高的认识水平和修养境界才能做到。真正热爱生活的人，深知他所生活的环境存在着许多缺陷和不如人意的地方，但他不会因此而怨天尤人。他善于发现生活中的美，他更乐于通过自己的努力去改变那种他能够改变的地方，同时，也更容易适应那种他所无能为力的地方。他不仅热爱轰轰烈烈的生活，同时也热爱平凡普通的生活。当他作为小学一年级的教师，年复一年，教会一批又一批的孩子学会读 a、o、e 的时候，当他在家里每天都得完成一日三餐的时候……他不会感到单调乏味、心烦郁闷，他会感到它们之中包含着无尽的乐趣，甚至还会发现其中具有崇高的意义。在他的眼里，太阳每天都是新的。他会为某种崇高的理想或信念自愿贡献和牺牲自己的生命，但决不会因为个人的失败和挫折而糟蹋生命或抛弃生命。

(2) 胸怀宽阔，不为小事烦恼。

心理健康水平较高的人善于从宏观上和本质上认识生活、把握生活，站得比较高，看得比较远，所以自然容易具有宽阔的胸怀。他对人对事都善于宽容，这种宽容是一种自然流露出来的态度，而不是勉强或费心的表现。

他不去追求十全十美。不为小事烦心。所谓小事，本是一个相对的说法，在这里指的是个人的一切事，在他看来，个人的事再大也都是小事。升学考试失败也好，失恋也好，顶头上司不欣赏也好，有人在背后造谣或拆台也好，生意场上赔本也好……都不会使他陷入烦恼中而不能自拔。

(3) 充满自信，善于发挥主观能动性。

他既清楚自己的长处，也知道自己的短处，他深知自己不是无所不能的，也不是一无

所能的。在自知之明的基础上，心里充满自信。他相信自己有巨大的潜能，同时也知道怎样发掘和利用自己的潜能来创造尽可能大的人生价值。也许他会遇到挫折和失败，甚至有可能屡遭严重的挫折和失败，但他不会因此感到一败涂地而从此一蹶不振，他会调整前进的方向，继续前进。

（4） 具有良好的人际关系。

他们能和周围人建立良好的人际关系。他们很清楚周围的每一个人（包括最亲的人）都有明显的缺点，他们或者自私，或者小气，或者爱嫉妒，但他更看重的是他们的优点。他对人怀有广泛的爱心，善于容忍和忘记别人的过失，对社会有强烈的责任感和参与感，当团体利益和个人利益发生冲突的时候，他会勇于牺牲个人的利益，在集体中，他始终保持独立性和自主性，乐于享受独处的超然，他不会为讨好别人而违心地做一些事情。不会为赢得别人的认同和接纳而不顾原则地盲目乐观附和。他不拒绝他人的帮助，但他不依赖他人，因为他更相信自己的力量。他经常愿意帮助他人，他觉得这是应该做的，因而他并不希望求得等量的或超量的回报。 he 可以和各种人建立有效的沟通，同时也善于享受独处的超然，凭着自然、真诚、热情和理性，他往往会获得人们的普遍尊敬和好感，但他并不期盼人人都能理解他，人人都说他好。

（5） 情绪稳定，心境良好。

心理健康水平很高的人一般来说情绪波动不大，能保持良好的心境。他和所有的人一样，喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊等各种情绪样样俱全。他的特点是一般不会因为个人的得失和荣辱以及环境的不如意而引起过大幅度的情绪波动，他的情绪波动持续的时间短，即使是在较严重的问题或较大的困难面前也常常如此。正所谓：泰山崩于前，面不改色心不跳。

（6） 欲望适当，不为名利所累。

心理健康水平很高的人和一般人一样，他也有欲望，别人所有的各种欲望他也都有。最大的差别主要在于欲望是适度的。他不会排斥物质生活，但更注重精神生活。他不排斥应得的名利，但他从不把名利看得太重。因此，他始终是名利的主人，而不是名利的奴隶。他也需要赚钱来解决自己的生活需要，对合理的劳动所得通常他也不会嫌多，但当基本的物质生活需要得到基本的满足之后，他就不会把积累个人财富当作生活中的头等大事而绞尽脑汁了，他更关心的则是怎样才能使生命更有价值，怎样才能使人生更有意义。

（7） 拥有健康的认知模式。

心理健康水平很高的人最大的一个特点就是认知模式健康正确。他判断和评价事情不会绝对化、极端化，不会以偏概全。他会顺应事物的发展规律，而不会去抗拒。他对那些自己难以改变的现实会去接受它、适应它。他可能因疾病而双目失明、双耳失聪，但他不会整天愁眉不展，哀叹自己的下半生彻底完了；他可能因自己的心上人背叛自己而懊恼和伤心，但他不会弄一瓶浓硫酸泼在她的脸上，也不会认为自己的命运不好，更不会为此痛苦得无法自拔而自杀。反而，他会认为这样并非坏事，相信自己的爱会找到合适的归宿。

以上几条要求之间具有紧密的内在联系，是一个统一的整体，其中，拥有健康的认知模式最为重要。有了健康的认知模式，他就自然会热爱生活，善于享受生命；也自然会胸怀宽阔，不为小事烦恼；也自然会欲望适度，不为名利所累；也自然会充满自信，与人为

善并保持良好而稳定的情绪。

三、心理健康维护的途径和方法

心理健康维护的途径和方法主要包括两个层面：一是个体层面的维护，二是学校层面的心理健康教育。

（一）个体层面

1. 掌握一定的心理卫生知识

大学生已经开始走向成熟，自我意识已基本建立，对他们来说，最重要的教育是自己教育。因此，每个大学生都应增强心理卫生意识，了解心理卫生的知识，而不应使在这方面存在盲点。了解了心理卫生知识，就等于拿到了通往健康心理的钥匙，在必要时就可以进行自我调节。

2. 建立合理的生活秩序

许多大学生是第一次离家独自生活，一时间似乎得到了许多“自由”。不过，如果滥用这种“自由”，或随心所欲，或负担过重，都会导致精神损伤。因此，尽快地建立合理的生活秩序乃当务之急。以下几点需要注意：

（1）学习负担适量。

作为学生，学习是主要任务，很多心理活动都与学习有关。大学生在学习容易出现两种倾向：一是觉得寒窗苦读这么多年，好不容易进了大学，可以好好轻松一下。于是，终日玩乐，不思进取，高呼“60分万岁，多一分浪费”，任自己大学时光荒废过去；二是不太适应大学的学习方式，沿用高中填鸭式学习，同时周围又强手云集，以前的优势已不复存在，于是压力很大，产生高度焦虑，导致在学习上疲于被动应付，进而严重影响其自信心。这两种不良倾向，最终都可能导致学业上的挫折，带来苦恼及自我否认等心理问题。

有研究表明，个体在适度的压力之下，可以提高思考力和机敏度。因此，大学生的学习应有一定的压力，这种压力对学业的完成及心理健康发展是必要的，但不能负担过重。

（2）生活节奏合理，有张有弛。

大学校园生活是丰富多彩的，这为合理安排生活节奏，积极参加多样的文体活动提供了十分有利的外在条件。合理安排自己的生活节奏，劳逸结合，既可调剂紧张的学习生活，又可以开阔视野，广交朋友，发现自己在各方面的潜力，增加与他人相处的经验，从而经常体验到愉悦，达到平稳的积极状态，使大学生充分发挥其潜在能量，增强自信，提高学习效率，达到最佳的适应。

（3）注意保护大脑。

大脑是心理活动最重要的物质基础。大脑受到损伤，心理健康就无从谈起。过度的疲劳、紧张，或长时间的高度兴奋、强烈刺激，都会引起脑力衰竭。而脑力衰竭，恢复起来就比较困难。因此，大学生应千万注意不能图一时之快、逞一时之强，忽视用脑卫生。

3. 建立良好的人际关系

建立良好而真诚的人际关系,是非常重要的心理保健的途径。大学生年龄相近,共同点较多,人际关系比较单纯。和谐的人际关系,可以增加自信和理解,减少心理上的不适感,实现心理平衡。健康的心理是需要丰富的营养的,最重要的营养就是爱。爱不是抽象的,它有着十分丰富的内涵。除了大家通常意义上的男女爱情之外,诸如眷恋、关怀、惦念、安慰、鼓励、帮助、支持、理解等,都可归为爱的范畴,而这些都可以从良好的人际关系中得到,反过来,又可以使人际关系更为和谐。大学生的友谊往往是深刻而持久的,它可以成为大学生感情的寄托,可以增加归属感。而且,去关心他人,理解他人,又能促使自己拥有博大的胸怀,从而大大增加生活、学习、工作的信心和力量,最大限度地减少心理应激和心理危机感。这是人们维护和保持心理健康的最基本、最重要的因素之一。一个孤芳自赏、离群索居、生活在群体之外的人,是不可能做到心理健康的。

4. 树立符合实际的奋斗目标

每个人都有成功的欲望,大学生的成功欲望更为强烈。但客观地讲,每个人的能力都有一定的限度,都具有优势和劣势两个方面。一个心理健康的人,应该能对自己的能力做出客观的评价,并依此付诸实践。做到这一点,对于保护个体少受挫折及充分发挥才能等都是非常重要的。因此,不对自己过分苛求,把奋斗目标确定在自己能力所及的范围以内,使自己通过艰苦努力,能最终实现目标。与此相反,如果不自量力,仅凭良好的愿望和热情,盲目地制定宏伟目标,结果往往是目标落空,个人心理上蒙受打击,产生挫折体验,不仅白白耗费了精力,也对自信心造成不良影响,而且还会影响到今后的进一步发展。

此外,树立切实的目标,还包括不盲目地处处与人竞争,以避免过度紧张。大学生处于青年阶段,青年人在一起容易出现争强好胜、相互攀比的现象。有些学生常暗示并鼓励自己盲目地与他人竞争。然而,正如前面所指出的,每个人精力有限,优势各异,如果处处与他人竞争,不可避免地会受一些挫折、失败。而且,处处竞争会使自己终日生活在紧张状态之中,心理上承受过大的压力,这对心理健康极为不利。因此,每位大学生应根据自己的实际情况,选择竞争的领域。这样,一方面有利于充分发挥自己的优势,获得成功;另一方面,也会有助于身心健康发展。

5. 掌握自我心理疏导和调节的方法

所谓自我心理疏导和调节是指个体通过运用心理技巧来改变个体心理状态的一种方法。它包括两方面的含义:一是个体通过改变心理活动的绝对强度,以降低或提高心理力量;二是个体通过改变心理状态的性质,使自己的心态由消极状态变为积极状态。自我心理调节的方法有很多,现介绍以下几种:

(1) 休闲疗法。

“休闲”或说“闲暇”,意思是指使你从职务工作和给你指派的任务中解放出来,自己可以自由支配时间。古希腊人把“休闲”理解为“学习,做学问的时间”。亚里士多德说:“人生的目的在于追求知识、幸福和休闲,休闲是获取知识与幸福的条件,是人生的终极目标。”

休闲不仅仅限于学习,还有听音乐、钓鱼、养花、养鱼、绘画、集邮、练书法等,都

可以并入休闲疗法。这些活动是在你八小时之外，每天三分之一的业余时间里开展的排除烦闷、抒发感情、增添生活乐趣的有益活动。

休闲疗法无疑可以加强人的精神修养，它是一门学问，也是一种艺术和享受。我们生活在五颜六色的大千世界里、人们的生活是丰富多彩的，同时，精神世界也应是五彩缤纷的，不能干巴巴地生活着。休闲疗法可以使你从精神到肉体保持轻松状态，排除不利因素的干扰，使你豁达开朗、气血调和、形体健美，同时心理上感到有乐趣、有目标、有信心。

当今经济高速发展的现代化生产方式，要求人们快节奏、高效率，人们的学习、工作、生活异常忙碌，情绪相应的异常紧张，这就更需要用丰富多彩的业余活动来调剂，以实现心理健康，情绪愉快，精神饱满。

（2）自我修养疗法。

自我修养疗法又称“格式塔”疗法（译音）。格式塔疗法是由美国精神病专家弗雷德里克·S·珀尔斯博士创立的。它是指自己对自己的觉察，如对自己所作所为的觉察、体会和醒悟。可以说是一种自我修养性的自我治疗方法。

珀尔斯提出了格式塔疗法的九条要求，具体如下。

① “生活在现在里”。一个人要认清自己生活在今天而不是昨天，对明天的过多惦念与对昨天的遗憾、悔恨、内疚、难过都无济于事，只会使目前的工作难以进行下去，对未来的忧虑是没有用处的情绪。

② “生活在这里”。人不仅生活在此时，还生活在此地，对远方的事情想也没有用处，“杞人忧天”徒劳无益。

③ “停止猜想，面向实际”。遇事胡猜乱想的推测是毫无意义的。很多心理上的纠纷和障碍，往往是由于自己没有根据的“想当然”所造成的。不可庸人自扰。

④ “暂停思考，多去感受”。现代社会要求人们多思考而少感受，整天想着如何做好工作，考好成绩，搞好上下左右关系等，绞尽脑汁的思考，而无心思去观赏美景，聆听悦耳的音乐等。格式塔疗法的特点：强调“感受”是“思考”的基础，感受比思考更为重要。无感受就无从思考，无感受的思考就成为无源之水，无本之木。感受可以调整、丰富你的思考。感受可培养、丰富人的感情，使人免于成为失去情感的机器。

⑤ “也要有输入不愉快情感的准备”。愉快与不愉快是相对而言，又是同时相互存在和相互转化着的。有高兴就有悲哀，有悲哀就有高兴。人既有愉快情绪也有不愉快情绪，所以要有接受两种情绪的思想准备。否则一个人总是愉快、兴奋，也不是正常现象。

⑥ “不要先下判断，要先发表意见”。格式塔疗法认为，对他人的态度和处理人际关系的正确做法是：先不要下判断，先谈出自己的认识，这样做就可以防止和避免与他人的不必要磨擦、矛盾和冲突，也可避免引起无谓的烦恼与苦闷。

⑦ “不要盲目的崇拜偶像和权威”。不要盲目崇拜而失去独立思考。现代化社会有很多变相的权威和偶像，它会禁锢人的头脑，束缚人的手脚。比如学历、资格等。格式塔疗法对这些一概持否定态度，提倡不要盲目地随声附和，不要无原则地屈从他人，从而被剥夺自主行动的能力。

⑧ “我就是我”。不要假设太多，如“我如果是某某多好”，“我如果是某某准能成功”……而应该从自己的起点做起，努力发挥自己的潜能，脚踏实地从我做起，竭尽全力做好我能做的事情。怨天尤人，想入非非，都无益处。“我就是我自己，我要比、学、赶、

超我自己。”

⑨ “要对自己负责”。人们往往容易逃避责任，对失败产生“文饰”、“推诿”，诿过于人或把自己过错的原因归于客观原因。格式塔疗法的重要原则，要求自己做事自己承担，自己对自己负责任。

“格式塔”疗法是一种修身养性的自我控制方法。

(3) 笑疗法。

常言道：“笑一笑十年少，愁一愁白了头”。笑，尤其是纵情的笑，开怀的笑、使劲儿的大笑，能够使你的心、肺、膈、肝等内脏器官得到锻炼，从而能清除呼吸系统里的异物，加快血液循环，加速心脏的搏动，促进内分泌系统的功能，这样脏腑功能会大大提高，进而增强免疫能力。另外，由于脏器功能增强，可以刺激大脑产生出“儿茶酚胺”激素，它可激发身体内部产生出一种天然的麻醉剂，于是就会帮助你减轻疼痛和不舒适的感觉，解除厌烦、懊丧、忧郁和紧张的心理状态。

经过心理学家一系列的实验证明，尽管人的情绪的产生与生理激活状态紧密地联系在一起，然而人的认知过程是可以对情绪进行控制和调节的。一般认为情绪、情感被三种因素所制约：环境影响、生理状态和认知过程。其中，认知因素在情绪、情感的产生中起关键性作用。

我们日常的经验也是如此，笑，要有笑的对象，有可笑的内容，无端的笑会被认为是精神失常。形成笑的原因很多，主要有以下几个。

第一，最根本的原因是对生活的乐观态度，看到生活中光明的东西。建立起对生活对未来的信心，人会产生发自内心的幸福感和笑声，可见乐观态度是笑的首因。

第二，幽默。幽默的语言不仅能使闻者高兴，而且言者能自得其乐，笑出声来，幽默还可使人在笑声中摆脱困难和尴尬境地。幽默可以锻炼、培养，一般勤于学习、思考，勤于联想的人遇到适当情境，将会比一般人表现出更多的幽默感，从而得到更多笑的欢乐。

第三，相声、哑剧、喜剧、滑稽戏、杂技团小丑表演以及幽默画、漫画等等，都能使人发笑、会意微笑或捧腹大笑，总之在娱乐场合是“严肃”不起来的，伴随着笑声。人的肌肉、神经和心理就会得到放松，进而产生愉快的体验。

第四，背谬现象引起的笑。我国著名滑稽演员杨华生认为：“笑是理性的，人们通过理智判断才会产生笑。一件事或一句话引起人们的兴趣，这个兴趣爆发到顶点发出笑声！”总之，生活中的反常现象，不符合常规逻辑而又不是故意违反的事，常惹人发笑。如边吃饭边看书的人，筷子蘸到墨盒里；粗心的人错穿了妻子的袜子，或大人戴小人帽，等等，都是笑料。

总之，在愉快的环境中，产生了你认为可笑的事，就会发笑，这时也会伴有快乐的体验。这种愉快的情绪对身心是有益的，有人用笑疗法，治好了躯体疾病，也有的治好精神疾病，如抑郁、悲伤、焦虑等不良心理疾病，所以，人在情绪不佳时，要为自己制造或寻找发笑的环境，用以调节自己的情绪状态，变消极情绪为积极情绪。

(二) 学校层面

1. 途径和方法之一：开设心理健康教育课

设置心理健康教育课程，就是将“心理健康教育”从课外延伸到课内，排入课表，依



据学生不同的年龄层次,开展不同内容的心理教育活动。通过课堂教学,教师精心创设各种情境。鼓励学生参与,让他们在参与活动中体验各种情绪和感受,接受各种行为训练和实践,从中领悟道理,增强积极的情绪和行为,让学生学会自我调节的原理和方法,从而克服消极情绪,矫正行为偏差,促进心理健康。

除心理健康教育课程设置外,还应针对学生共同的心理需要和普遍存在的问题,开设系列心理辅导讲座,指导学生自觉遵守心理卫生原则,掌握心理保健方法。任何心理保健措施都必须依靠学生的内因而起作用,学生拥有心理卫生知识这一随身利器,是维护心理健康最积极的办法。

2. 途径和方法之二:通过建立心理档案,科学地开展心理健康教育工作,促进学生的身心健康发展

心理档案是在高校心理健康教育机构主持下收集的能够反映学生心理特征和心理发展状况的材料的总和。主要通过团体心理测验、心理咨询个案等活动收集。

(1) 心理档案的内容。

学生的心理档案一般包括两大方面:一是影响学生心理发展的基本资料;二是反映学生心理状况和心理特点的资料。具体来说,学生心理档案内容如下。

① 学生基本情况。

主要提供一些背景资料,以帮助教师深入分析学生心理,正确诊断学生问题产生的原因。包括如下几个方面。

个人简介。主要包括姓名、性别、出生年月、籍贯、民族、政治面貌、就读学校、年级、家庭住址、爱好特长等。

身体状况。主要包括血型、一般健康状况、身体发育状况、生理缺陷、个人病史等。

家庭生活环境。主要包括家庭成员的工作性质及职务、文化程度、家庭的组织结构、家庭的居住环境、家庭的经济状况、家庭气氛、家长的教育方式与态度、亲子关系、是否独生子女、家中排行等。

学校学习生活情况。主要包括学生的学习成绩、学习态度、学习习惯、思想品德、行为习惯、体育运动、交际水平(含师生关系、同伴关系)、担任班干部情况、获奖情况等。

对学生个人生活有影响的重大社会生活事件。如家庭成员的死亡、父母离异、与教师同学关系紧张、生活条件改变、影响生活的重大挫折等。

② 能力状况及其教育建议。

主要是指学生的智力水平、智力特点如何,怎样进行有针对性的智力训练;学生的言语智能和数学智能水平如何,言语概括、言语推理、数学概括、数学推理、解决问题的能力分别处于哪个等级;能力倾向鉴定及创造力测量等。

③ 人格特征分析及培养建议。

主要是指学生的性格类型及特征、气质类型及特征,个性心理特征,怎样进行教育,学生的兴趣、态度、人际关系及品德的特点等。

④ 心理健康状况及辅导策略。

主要是指学生的心理健康水平鉴定,有无心理问题或心理障碍,程度如何,怎样进行教育或矫治。

⑤ 学习心理分析及教育对策。

主要是指学生的学习态度、学习方法、学习动机、学习意志力、考试心理、学习困难的诊断,学习认知因素分析、学习动力状况分析、学习社会因素分析,怎样优化学生的学习心理等。

⑥ 职业能力倾向类型分析及指导。

主要是指学生的职业兴趣、职业能力的诊断,分析其适合从事哪一类工作,从而为学生做升学就业指导。

以上是学生心理档案的一般内容,在建立心理档案过程中,可以根据本校实际进行选择。除学生基本情况外,其余的都需要不断更新,一般一年或一学期更新或测验一次。

(2) 心理档案资料搜集的方法。

确定了学生心理档案的内容后,就要搜集反映这些内容的资料和信息,这是建立心理档案的关键。学生资料的搜集方法主要有以下5种。

① 观察法。指有目的、有计划、系统地获取处于自然条件下学生资料的方法。对于观察的结果,可用下列三种方式做记录:

a 评等法。心理辅导教师对所观察的特质或行为评定等级,比如学生对某种事物可以是不喜欢、不太喜欢、一般、有点喜欢、很喜欢,教师可以在预先印好的表格上按级画圈。

b 记录出现频率法。心理辅导教师将规定好要观察的学生的项目预先打印在纸上,凡出现了某种现象,就在这个现象的框上画一个“√”。

c 轶事记录。轶事记录是指教师把观察到的学生情况,以叙述性文字所做的一种简明的记录,包含学生的姓名、性别、年级、观察时间、观察事实及其发生情境的描述、教师的解释与建议等。

② 问卷法。这是心理辅导教师运用统一设计好的问卷向学生了解情况和征询意见的方法。采用自编的问卷调查,如用书面问题、表格让学生回答、填写,可了解学生的一些基本情况,了解他们的心理活动。

③ 作品分析法。指借助学校的各种评定和记录以及学生的作品来获取信息的方法。如通过对学生的学习心得、笔记、作文、自传、各种作业、试卷、模型和其他创作作品等的分析,可了解学生的心理活动。其中,自传分为主题式自传和综合式自传。主题式自传的内容限于个人生活的某一方面,如“我的家庭生活”、“我的学校生活”等。在对学生自传进行分析和解释时,要考虑以下问题:自传反映了学生什么样的情绪基调?自传中提及哪些重要经历和背景资料?在按时间顺序记载个人经历时有无明显的时间中断?有无逃避敏感问题的意向?等等。

④ 谈话法。指心理辅导教师与学生或其较亲近的人通过直接谈话的方式来了解和研究学生心理的一种方法。通过谈话法,可了解学生真实的心理背景等。

⑤ 心理测验法。这是建立心理档案中最主要和最为常用的方法,其关键是选择合适的测评工具进行测验。在选择合适的测评工具时,首先要考虑选择标准化测验,其次要明确测验的目的、功用及适用范围。

(3) 建立心理档案应注意的事项。

在建立学生心理档案时,应注意以下事项。

① 正确对待不同来源的资料。心理档案的资料来源主要有测验资料和非测验资料两



种。在应用时,如发现两类资料有较大差异,就不应轻易下结论,要通过深入观察和再次测验来进行进一步的分析,以期取得较为客观的结论。

② 注意学生心理档案的保密问题。学生心理档案的保密问题,一向是心理辅导专业道德行为中争论最多也是最复杂的问题。一般而言,资料是否应予以保密,应就资料的性质与资料公开对当事人的影响两方面而定。资料的保密应以当事人的权益和声誉为主,辅导员应保障当事人的权益。如果因专业目的的需要,要将学生的心理档案外用,就必须事先取得当事人的同意。另外,在使用时,当事人的身份与涉及当事人权益部分应予以修改或删除。

学生心理档案可以为学校的宏观管理提供决策依据,提高教师教育决策和科学研究水平,为学生的身心健康发展提供动态的监测手段,从而为学校心理辅导、咨询和治疗工作提供有效的操作指南,切实维护学生的心理健康。

3. 途径和方法之三:通过心理辅导,增进心理健康

心理辅导是根据学生身心发展的特点和社会的需要,运用心理学、教育学的理论及方法对学生施加影响,促进其了解自己,认识社会,使之在学习、生活等方面获得理想的自我选择与适应的过程。心理辅导有别于心理咨询、心理治疗,它更侧重于教育性、预防性和发展性。

心理辅导的内容主要有以下几个方面。

(1) 自我意识辅导:了解自己,接纳自己,一个人对自己的一切既要充分了解,也要坦然地承认与接受,只有这样,才能有自知之明,不会因个人某些客观条件(如容貌、家庭出身等)不如他人而痛苦不安、怨天尤人或产生自卑心理,并能根据自己的实际和时代的要求有效地调节与支配自己的心理和行为,减少失败的机会,避免心理障碍的发生。

(2) 学习辅导:激发学习动机、兴趣,形成适合自己的、行之有效的学习方法,排除过度焦虑、厌学、自卑、注意力困难等学习障碍,提高学习能力和意志力。

(3) 社交辅导:指导学生合群、乐群,克服孤僻、封闭、自卑、羞怯等社交障碍,培养礼貌、大方、诚挚的交往态度。

(4) 性心理辅导:指导学生正确认识自身的生理现象,以积极的态度对待自身的性发育,了解性心理发展的规律,正确处理由性成熟而带来的心理问题,尊重异性人格,遵守性道德及有关法律,防止性犯罪。

(5) 生活辅导:对学生生活进行心理辅导,包括科学用脑、合理作息、正确饮食及青春期生理保健等,通过辅导和指导,使他们身心健康,精力充沛,为完成学习任务提供物质保障。

(6) 就业心理辅导:本书的后续章节有详细论述。

4. 途径和方法之四:开展心理训练活动,提高心理健康水平

心理训练是指通过辩论、演讲、郊游、社会调查等形式,运用放松、暗示、音乐、表象、心理剧、模拟与模仿等心理技术与方法,结合其他辅助手段和设施,设计特定的情景,并使参与者在其中积极活动,最终达到使参与者改变心理面貌,养成所预期的技能、良好习惯和行为,提高其心理素质,促进其人格全面发展的目的。

(1) 常用的心理训练形式。

① 面向全体学生的训练。

这是一种面向全体学生,以调节全体学生积极参与为目的的心理训练活动。这类活动训练又称为全员性训练。

目前,为了顺应素质教育的潮流,很多大学开展了这种形式的心理训练。这是因为,每个处在成长发展中的大学生,在某一年龄阶段,都会产生一些心理需求,同时也会产生一些心理困扰、心理矛盾和冲突。而这些心理需求、心理困扰、心理矛盾和冲突,有很多都带有普遍性,大多数的学生都会出现。因此,面向全体学生开展心理素质训练,这是非常必要的。

全员性的心理训练有其自身的特点。第一,全员参与。即全体人员都参与到心理素质训练的活动中来。例如,为了增强毕业生的就业能力,许多高校开展了就业面试心理训练。要求每位大学生参加训练,掌握求职面试的技能和技巧。第二,统一要求。由于全员性训练参与的人数很多,全体学生都要参与,训练者没有时间也不可能针对每一个学生进行心理训练,因而,它只能针对某个年级、某个时间或某些活动提出统一的要求。在全员训练中,对学生提出统一要求这是最基本的,也是最一般的。例如,我们在对大学生进行“挫折耐受性”的全员训练时,要求学生在经过训练之后,要掌握两种以上“软化挫折”的心理调节方法。像这样的要求,学生一般是能够达到的。第三,形式多样。全员训练主要是在学校中进行的。但是,由于学生在校的时间有限,任务繁多,不可能抽出很多专门的时间进行心理素质训练。因此,许多学校采用:“以一为主,化整为零”的办法。所谓“以一为主”,就是每周集中一个时间进行专门的心理训练;所谓“化整为零”,就是把心理训练的任务分解到各项活动、各门学科中去,让更多的教师结合自己的工作特点,有意识地进行心理素质训练。第四,以“养成教育”为主,把心理训练的重点放在培养学生良好的心理品质上。这是因为全员训练面对的是成百上千的学生,若要解决每个人的问题是不现实的。因此,全员训练要把主要精力放在培养学生良好的心理品质方面。

② 针对部分学生的团体心理训练。

团体心理训练是以群体为单位而进行的训练。一般而言,团体心理训练适用于较基础的心理辅导,如注意力、发散思维能力等方面的训练。但也可用于一些技能、技巧的学习与训练,如人际交往技能与技巧的学习与训练。但这一训练不适用于较深层次的心理辅导,如人生观、价值观教育等。团体心理训练适用于集体,其服务对象是正常人群。这种训练具有很大的优点,其训练目的具有可视性,辅导者能较具体地制定操作步骤,可操作性较强。此外,良好的团体氛围往往能使学习者更好地掌握新的行为,改善或消除不良的行为。所以,团体心理训练不是简单的行为习得或模仿,而是通过这些手段改变学习者的不良行为习惯或增加其良好的行为习惯,并且在学习过程中对学习者的原有认识结构进行调整,使其人格结构更加趋于完善。

(2) 心理训练的途径。

① 班级活动。

班级是大学生在学校中生活与学习的集体场所。在班集体活动中,大学生之间彼此密切联系,具有鲜明的组织性和心理相容性。各项班级活动可以使学生学习如何遵守秩序和规则,同时也使他们体验到集体生活的乐趣和同学之间的团结、友爱和温暖,这将有助于学生自我意识的发展,有助于促进他们内化社会价值观念,激发学生的学习动机和学习兴趣。目前,许多学校已经利用班级活动来开发其心理教育的功能。



② 心育活动课。

心育活动课是以班级或班内小组为载体,面向班级或者小组成员而开展的一种训练活动。心育活动课虽然也是课,但它有别于其他教育和教学活动。它的任务是心理训练,它的形式是系列活动。

在开展心育活动课时,要把重点放在优化参训队员的心理品质方面,在形式上要以“活动”为主,让队员广泛参与,使队员的心理素质在活动中得到提高。

③ 心理互助小组。

心理互助小组不仅有助于队员与队员、辅导者与队员之间的心理沟通和交流,而且也有利于培养学生的助人品质。心理互助小组可围绕一个心理训练主题开展各类活动,通过小组成员之间的积极互助,促进心理发展,提供各类心理支持和帮助。

④ 训练营。

训练营是团体心理训练常用的形式。训练营的培训对象主要是在心理上具有共同特点或类似特征的学生。训练营具有自身的优点,它的训练目标明确,重点突出。参训的成员由于在心理上具有共同之处,因而易于形成心理互动。训练营既可用于矫正队员的不良心理品质,也可用来塑造学生良好的心理品质,还可以用于开发参训队员的心理潜能。

⑤ 个别咨询与训练。

所谓个别咨询与训练是指辅导者与参训者之间是一对一关系的咨询或训练活动。这种方式具有保密性,双方易于交流,便于因人制宜。目前,许多学校均已成立了心理咨询与辅导中心,学生可以到咨询室寻求帮助。事实上,除了专门的心理咨询机构的咨询与辅导之外,还有很多对学生进行个别心理咨询与训练的方式。例如,任课教师对学生的辅导与训练,家长对孩子的心理训练等。个别咨询与训练,无论采用哪种方式,最重要的是它的有效性。但是,并不是任何方式的心理咨询与辅导都是有效的。

(3) 心理训练的方法。

从形式上来分,心理训练的方法有以下几种:

① 游戏法。通过群体游戏,加强群体之间的互动,引发群体成员的团体意识,增进群体的亲和力。

② 讨论法。让群体成员交流彼此的看法,逐步达成群体共识。

③ 竞赛法。培养群体成员的集体意识,增强群体成员的荣誉感和信任感。

从应用手段上可分为两种:一般训练法和特殊训练法。

一般心理训练法又包括:①讨论法。这是规模较小的团体训练活动中常用的方法,一般用于解决情感困扰、人际互动等方面的问题。如“共情”训练。②练习法。这是心理训练中应用最广泛,使用频率最高的方法。绝大多数的心理训练内容都可以通过练习法来完成。注意、思维、记忆、观察等一般能力和某些特殊能力,都可以借助某些心理实验仪器来加以训练提高。③讲解法。讲解法是心理训练的第一步。无论开展哪项心理训练都应重视此法的运用。在运用讲解法时,首先要讲解必要的心理学知识,包括概念、基本理论或训练的理论依据、基本方法以及应注意的问题;指导学生阅读必要的书籍;鼓励激发参与者的积极性,提高学习动机的激活水平。④自我训练法。这种方法要求参加训练的人员对于心理学知识应该有较多的了解,并能通过一定的方式、方法对自己的心理活动进行锻炼和调节。对一个人来说,要想在今后的学习和工作实践中,不断地提高自己的心理素质,

主要是依靠自己进行自我练习,因为,心理咨询师或心理训练者不可能时时处处陪伴在自己身边,因此,一个人要想提高自己的生活质量,自行解决心理方面的困扰,必须学会心理自助。自我训练也是心理训练所要达到的最终目的。

除了一般训练法外,对部分职业所需的相关特殊能力还要采用特殊训练法。特殊训练法主要是用来培养某些特殊的心理品质。实际模拟法和角色扮演法等均属于特殊训练法的范畴。

5. 途径和方法之五:通过心理咨询预防和矫治心理障碍和心理疾病

心理咨询是咨询者在心理上给咨询对象以帮助性劝告、疏导的过程,主要着重于提高正常人及轻度心理障碍者的心理适应及自主能力。心理咨询是心理卫生活动的一种有效方式,是由经过专业训练的咨询医生,与来访者建立治疗性的人际关系,并应用心理学理论与方法,根据来访者的需要,协助其增强自我意识,克服其所面临的难题,充分发挥个人潜能,以达到自我完善的目的。心理咨询的主要任务有:疏导咨询者的情绪,鼓舞人们把内心的痛苦诉说出来,减轻或消除心理压力;帮助与指导咨询者正确认识事物,正确看待人生,改善、引导咨询者生活、学习、工作等各方面,建立正常的人际关系;养成良好的行为习惯,消除不良的行为和习惯,使其能够正确地对待各种精神刺激的应激。

心理咨询的模式有以下几种。

(1) 建立心理辅导室。心理辅导室是学校开展心理健康教育工作的一个管理与服务机构,它规划全校心理健康教育工作并为学生提供心理辅导服务。

它的任务是通过心理测试、调查、分析,研究在校学生的心理健康状况,以制定相应对策,加强班主任、任课教师的心理健康教育意识,指导他们参加力所能及的心理辅导工作,培养和发展学生的健康心理,矫治和预防在校学生的一般心理障碍;识别和发现那些患有严重心理障碍的学生并转介到校外有关的心理治疗机构。

(2) 建立“悄悄话信箱”或排忧解难热线。“悄悄话信箱”是为学生提供书信咨询服务和预约咨询服务的一种有效形式。有的学生遇到问题羞于启齿,可以通过书信的形式给予咨询。有问题的学生还可以通过电话咨询,咨询员在电话中热情真诚的启发引导,能使學生将心里不愉快的感受尽情地诉说出来。咨询员在倾听的过程中运用语气、语调、语言节奏等技巧,让学生感觉到被关注、重视和理解。咨询员的鼓励与安慰,能帮助学生振作精神,提高与心理障碍作斗争和应付危机的能力,产生心理支持性的功能。

(3) 开辟“心理健康教育专栏”。通过开辟心理健康教育专栏,普及心理健康知识。解答心理咨询中遇到的典型问题,扩大心理健康教育的影响力,提高学生对心理健康的认识,使愈来愈多的人加入心理保健的行列。

四、心理测试

目前,心理测试的种类很多,有许多心理测验涉及的理论和技术是相当复杂的,需要有专业心理学知识的测验者按照严格的程序和要求实施才能进行。因此,我们在这里只介绍几种常用的心理健康状况的自评量表。这些量表操作简单,便于使用,而且,还可以帮助人们进行自我检测,了解自我心理健康状况,对心理问题的早期发现和治疗具有重要作用。



(一) 大学生心理健康测试题

对以下 40 道题。如果感到“常常是”，画“√”；“偶尔是”，画“△”，“完全没有”，画“×”。

- (1) 平时不知为什么总觉得心慌意乱，坐立不安。
- (2) 上床后，怎么也睡不着，即使睡着也容易惊醒。
- (3) 经常做噩梦，惊恐不安，早晨醒来就感到倦怠无力、焦虑烦躁。
- (4) 经常早醒 1~2 小时，醒后很难再入睡。
- (5) 学习的压力常使自己感到非常烦躁，讨厌学习。
- (6) 读书看报甚至在课堂上也不能专心致志，往往自己也搞不清在想什么。
- (7) 遇到不称心的事情便较长时间地沉默少言。
- (8) 感到很多事情不称心，无端发火。
- (9) 哪怕是一件小事情，也总是很放不开，整日思索。
- (10) 感到现实生活中没有什么事情能引起自己的乐趣，郁郁寡欢。
- (11) 老师讲概念，常常听不懂，有时懂得快忘得也快。
- (12) 遇到问题常常举棋不定，迟疑再三。
- (13) 经常与人争吵发火，过后又后悔不已。
- (14) 经常追悔自己做过的，有负疚感。
- (15) 一遇到考试，即使有准备也紧张焦虑。
- (16) 一遇挫折，便心灰意冷，丧失信心。
- (17) 非常害怕失败，行动前总是提心吊胆，畏首畏尾。
- (18) 感情脆弱，稍不顺心，就暗自流泪。
- (19) 自己瞧不起自己，觉得别人总在嘲笑自己。
- (20) 喜欢跟比自己年幼或能力不如自己的人一起玩或比赛。
- (21) 感到没有人理解自己，烦闷时别人很难使自己高兴。
- (22) 发现别人在窃窃私语，便怀疑是在背后议论自己。
- (23) 对别人取得的成绩和荣誉常常表示怀疑，甚至嫉妒。
- (24) 缺乏安全感，总觉得别人要加害自己。
- (25) 参加春游等集体活动时，总有孤独感。
- (26) 害怕见陌生人，人多时说话就脸红。
- (27) 在黑夜行走或独自在家有恐惧感。
- (28) 一旦离开父母，心里就不踏实。
- (29) 经常怀疑自己接触的东西不干净，反复洗手或换衣服，对清洁极端注意。
- (30) 担心是否锁门和可能着火，反复检查，经常躺在床上又起来确认，或刚一出门又返回检查。
- (31) 站在经常有人自杀的场所如悬崖边、大厦顶、阳台上，有摇摇晃晃要跳下去的感觉。
- (32) 对他人的疾病非常敏感，经常打听，深怕自己也身患其病。
- (33) 对特定的事物、交通工具（电车、公共汽车等）、尖状物及白色墙壁等稍微奇

怪的东西有恐怖倾向。

- (34) 经常怀疑自己发育不良。
- (35) 一旦与异性交往就脸红心慌或想入非非。
- (36) 对某个异性伙伴的每一个细微行为都很注意。
- (37) 怀疑自己患了癌症等严重不治之症，反复看医书或去医院检查。
- (38) 经常无端头痛，并依赖止痛或镇静药。
- (39) 经常有离家出走或脱离集体的想法。
- (40) 感到内心痛苦无法解脱，只能自伤或自杀。

测评方法：

“√”得2分，“△”得1分，“×”得0分。

评价参考：

- (1) 0~8分。心理非常健康，请你放心。
- (2) 9~16分。大致还属于健康的范围，但应有所注意，也可以找老师或同学聊聊。
- (3) 17~30分。你在心理方面有了一些障碍，应采取适当的方法进行调适，或找心理辅导老师帮助你。
- (4) 31~40分。是黄牌警告，你有可能患了某些心理疾病，应找专门的心理医生进行检查治疗。
- (5) 41分以上。有较严重的心理障碍应及时找专门的心理医生治疗。

(二) 抑郁自我检测量表

我们可以采用美国心理学家贝克于1967年编制的抑郁量表进行自我检测。量表共有21个条目，每个条目代表一个“症状——态度类型”，来表示抑郁的状况。贝克抑郁量表操作比较简单，应用很广泛。

贝克抑郁量表的指导语：这个问卷由许多组项目组成，请仔细看每组的项目，然后选择最适合你现在情况（最近一周）的一项描述，并将那个数字圈出来，请先读完一组内的各项叙述，然后选择。

- A 0: 我不感到忧愁
 - 1: 我感到忧愁
 - 2: 我整天都感到忧愁，且不能改变这种情绪
 - 3: 我非常忧伤或不愉快，以致我不能忍受
- B 0: 对于将来我不感到悲观
 - 1: 我对将来感到悲观
 - 2: 我感到没什么可指望的
 - 3: 我感到将来无望，事事都不能变好
- C 0: 我不像一个失败者
 - 1: 我觉得我比一般的人失败的次数多些
 - 2: 当我回首过去我看到的是许多失败
 - 3: 我感到自己是一个彻底失败的人
- D 0: 我对事物像往常一样满意



- 1: 我对事物不像往常一样满意
- 2: 我不再对任何事情感到真正的满意
- 3: 我对每件事都不满意或讨厌
- E 0: 我没有特别感到内疚
 - 1: 在部分时间里我感到内疚
 - 2: 在相当一部分时间内我感到内疚
 - 3: 我时刻感到内疚
- F 0: 我没有感到正在受惩罚
 - 1: 我感到我可能受惩罚
 - 2: 我预感到会受惩罚
 - 3: 我感到我正在受惩罚
- G 0: 我感到我并不使人失望
 - 1: 我对自己失望
 - 2: 我讨厌自己
 - 3: 我痛恨自己
- H 0: 我感觉我并不比别人差
 - 1: 我对自己的缺点和错误常自我反省
 - 2: 我经常责备自己的过失
 - 3: 每次发生糟糕的事我都责备自己
- I 0: 我没有任何自杀的想法
 - 1: 我有自杀的念头但不会真正去自杀
 - 2: 我很想自杀
 - 3: 如果我有机会我就会自杀
- J 0: 我并不比以往爱哭
 - 1: 我现在比以前爱哭
 - 2: 现在我经常哭
 - 3: 我以往能哭,但现在即使我想哭也哭不出来
- K 0: 我并不比以往容易激怒
 - 1: 我比以往容易激怒或容易生气
 - 2: 我现在经常容易发火
 - 3: 以往能激怒我的那些事情现在完全不能激怒我了
- L 0: 我对他人的兴趣没有减少
 - 1: 我对他人的兴趣比以往减少了
 - 2: 我对他人丧失了大部分兴趣
 - 3: 我对他人现在毫无兴趣
- M 0: 我与以往一样能做决定
 - 1: 我现在做决定没有以前果断
 - 2: 我现在做决定比以前困难得多
 - 3: 我现在完全不能做决定

- N 0: 我觉得自己看上去和以前差不多
1: 我担心自己看上去老了或没有以前好看了
2: 我觉得自己的外貌变得不好看了, 而且是永久性的改变
3: 我认为自己看上去很丑了
- O 0: 我能像以前一样工作
1: 我要经一番特别努力才能开始做事
2: 我做任何事都必须作很大的努力, 强迫自己去做
3: 我完全不能工作
- P 0: 我睡眠像以前一样好
1: 我睡眠没有以往那样好
2: 我比往常早醒 1~2 小时, 再入睡有困难
3: 我比往常早醒几个小时, 且不能再入睡
- Q 0: 我现在并不比以往感到容易疲劳 (我做任何事都容易疲劳)
1: 我现在比以往容易疲劳
2: 我做任何事都容易疲劳
3: 我太疲劳了以致我不能做任何事情
- R 0: 我的食欲与以前一样好
1: 我现在食欲没有往常那样好
2: 我的食欲现在差多了
3: 我完全没有食欲了
- S 0: 我最近没有明显的体重减轻
1: 我体重下降超过 2.5 千克
2: 我体重下降超过 5 千克
3: 我体重下降超过 7.5 千克, 我在控制饮食来减轻体重
- T 0: 与以往比我并不怎么担心身体的健康
1: 我担心自己身体的毛病, 如疼痛、反胃及便秘
2: 我很着急身体的毛病而妨碍我思考其他的问题
3: 我非常着急身体疾病, 以致不能思考其他事情
- U 0: 我的性欲最近没有什么变化
1: 我的性欲比以往差些
2: 现在我的性欲比以往减退了许多
3: 我完全丧失了性欲

计分及评定方法: 贝克抑郁量表列的 21 个类别是: A. 心情, B. 悲观, C. 失败感, D. 不满, E. 罪感, F. 惩罚感, G. 自厌, H. 自责, I. 自杀倾向, J. 痛苦, K. 易激动, L. 社会退缩, M. 犹豫不决, N. 体象歪曲, O. 活动受抑制, P. 睡眠障碍, Q. 疲劳, R. 食欲下降, S. 体重减轻, T. 有关躯体的先占观念, U. 性欲减退。对每个类别的描述分为四级, 按其所显示的症状严重程度排列, 从无到极重, 级别分为 0~3 分。简单评定分法为: 当总分在 0~4 分时为无抑郁或极轻微的抑郁; 5~13 分时为轻度抑郁; 14~20 分为中度抑郁; 21 分或 21 分以上为重度抑郁。



（三）考试焦虑自我测验

考试对大学生是一种紧张刺激，易引起适度的焦虑，产生一定心理压力，这属正常现象。但过度的焦虑不仅会危害认知过程，不能正常发挥应有的水平，而且还会损害心身健康，该测验可以判别大学生考试焦虑的程度。该测验由 33 个问题构成。

考试焦虑测验表指导语：请根据自己的实际情况回答以下问题，其中，与自己的情况“很符合”记 3 分，“较符合”记 2 分，“较不符合”记 1 分，“很不符合”记 0 分。

- (1) 在重要考试的前几天，我就坐立不安了。
- (2) 临考试时，我就拉肚子。
- (3) 一想到考试即将来临，身体就会发僵。
- (4) 在考试前我总感到苦恼。
- (5) 在考试前，我感到烦躁，脾气变坏。
- (6) 在紧张的温课期间，常会想到：这次考试要是得个坏分数怎么办？
- (7) 越临近考试，我的注意力越难集中。
- (8) 想到马上就要考试，参加任何文体活动都感到没劲。
- (9) 在考试前，我总感到这次考试将要考坏。
- (10) 在考试前，我常做关于考试的梦。
- (11) 到了考试那天，我就不安起来。
- (12) 当听到考试的铃响时，我的心马上紧张地急跳起来。
- (13) 遇到重要的考试，我的脑子就变得比平时迟钝。
- (14) 考试题目越多、越难，我越感到不安。
- (15) 在考试中，我的手会变得冰凉。
- (16) 在考试时，我感到十分紧张。
- (17) 一遇到很难的考试，我就担心会不及格。
- (18) 紧张的考试中，我会想些与考试无关的事情，注意力集中不起来。
- (19) 考试时，我会紧张得连平时背得滚瓜烂熟的知识也忘得一干二净。
- (20) 考试时会沉浸在空想之中，一时忘了自己是在考试。
- (21) 考试过程中，我想上厕所的次数比平时多些。
- (22) 考试时，即使不热，我也会浑身出汗。
- (23) 考试时，我会紧张得手发僵或发抖，写字不流畅。
- (24) 考试时，我经常看错题目。
- (25) 在进行重要的考试时，我的头就会痛起来。
- (26) 发现剩下的时间来不及做全部考题时，我会急得手足无措，浑身大汗。
- (27) 担心如果考了坏分数，家长或老师会严厉指责我。
- (28) 考试发现自己懂的题没有答对，就十分生自己的气。
- (29) 有几次在重要的考试之后，我腹泻了。
- (30) 我对考试十分厌烦。
- (31) 只要考试不记成绩，我就会喜欢考试。
- (32) 考试不应当像在现在这样紧张的状态下进行。

(33) 不进行考试,我能学到更多的知识。

评定方法及标准:将各题所得分相加,得出总分。

根据总分可把被测者分成四种程度。

(1) 镇定(得分为 0~24 分)。说明该学生一般来说能以较轻松的态度对待考试。若分值很低,说明其对考试毫不在乎。

(2) 轻度焦虑(得分为 25~49 分)。说明该学生面临考试时有点惶恐不安,但仍属正常范围。轻度焦虑有助于考试成绩的提高。

(3) 中度焦虑(得分为 50~74 分)。说明该学生面临考试时心情过于激动,焦虑感过度,难以考出实际水平,并会对身心健康有损害,应该给予一定指导,改善其不良心理状态。

(4) 重度焦虑(得分为 75~99 分)。反映该学生患有“考试焦虑症”,每逢考试来临便会不由自主地产生莫名其妙的恐惧感。考试时,往往会发生“怯场”,严重影响学习水平的正常发挥,对身心健康很不利,应该通过心理咨询与心理治疗,减轻焦虑程度。

五、心灵鸡汤

(一) A 型性格与心血管病

临床医学表明:A 型性格与心血管疾病有着密切的关系。据美国全国心肺和血液研究所调查统计:A 型性格的人,患心脏病的比例高达 98%以上。

什么是 A 型性格?

- (1) 常常同时做或思考两件不同的事,经常处于紧张的状态。
- (2) 总是把工作日程安排得满满的,认为越满越好,时间感特别强。
- (3) 信不过别人,总想亲自动手。
- (4) 看到别人做事慢或做不好,恨不得抢过来自己做。
- (5) 除非万不得已,从来不愿排队。
- (6) 经常大步快走,抄近道。
- (7) 心直口快,爱激动,易发怒,讲话粗声粗气,甚至漫骂。
- (8) 爱和别人比高低,争强好胜,常对人产生敌意。
- (9) 对周围的环境或美好的事物不加注意,或者不感兴趣。
- (10) 不能耐心听别人讲话。
- (11) 总是以数量来衡量自己和别人的成绩。
- (12) 不看具体情况,把严守时间看成是绝对不能变更的信条。

(二) 八种快乐心情你有吗?

一曰聊天乐。

有选择地与人适度地聊聊天,是一种积极的休息方式。聊天中,古今中外、天南地北、天下大事、社会趣闻,无所不谈,往往能得到书本上得不到的东西。有了忧愁,与人一谈,一席倾吐,可以减轻痛苦和烦恼,得到心理平衡。

二曰运动乐。

若要健,天天练,运动是健康的源泉;活动好比灵芝草,何必苦把仙方找;年轻蹦蹦



蹦，到老没病痛。

三曰互助乐。

鱼靠水生存，人靠人活着，我为人人，人人为我；一人有难大家帮，一家有事百家忙；我帮别人要忘却，别人帮我记心上。

四曰宽容乐。

人人有秉性，个个有脾气，为人处事，严于律己，宽以待人，豁达乐观，要学“君子坦荡荡”，莫像“小人常戚戚”，可使心情保持舒畅。

五曰忍让乐。

“事不三思，但恐忙中有乱；气能一忍，方可过后无忧。”“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”加强道德修养，学会冷静、理智地处理问题，在一些非原则的是非面前，坚持“忍让哲学”，忍人让人。

六曰学习乐。

知识是社会的宝贵财富，是人们的精神食粮。多看书、常读报既增见识、长才干，又驱寂寞、益身。

七曰劳动乐。

适度的体力劳动，可使五脏均能得到锻炼，减缓衰老。

八曰知足常乐。

名不贪，利不贪，贫也安然，富也安然。淡泊名利，宁静致远。

（三）一只破桶带来的启示

一位农夫有两只水桶，他每天就用一根扁担挑着两只水桶去河边汲水。

两只水桶中有一只有一道裂缝，因此每次到家时这只水桶总是会漏得只剩下半桶水，而另一只桶却总是满满的。就这样，两年以来，日复一日，农夫天天只能从河里担回家一桶半水。

完整无缺的桶很为自己的完美无缺得意非凡，而有裂缝的桶自然为自己的缺陷和不能胜任工作而羞愧。经过两年的失败之后，一天在河边，有裂缝的桶终于鼓起勇气向主人开了口：“我觉得很惭愧，因为我这边有裂缝，一路上漏水，只能担半桶水到家。”

农夫回答它说：“你注意到了吗？在你那一侧的路沿上开满了花，而另外的一侧却没有花？我从一开始就知道你有漏，于是在你的那一侧的路沿撒了花籽。我们每天担水回家的路上，你就给它们浇水。两年了，我经常从这路边采摘鲜花来装扮我的餐桌。如果不是因为你的所谓的缺陷，我怎么会有美丽的鲜花装扮我的家呢？”

我们每个人都好比那只有裂缝的桶，各自都具有这样或那样的不足和缺点。倘若我们怀着一颗包容的心，懂得发现对方的长处，并且能够扬长避短，我们的生活一定会变得更加轻松愉快和丰富多彩。



第二章 大学生良好情绪情感的培养与训练

一、情绪情感概述

（一）情绪情感的内涵

情绪与情感是人们对客观事物是否符合自己的主观需要而产生的态度体验。

情绪不是自发产生的，而是由客观刺激所引起的。在社会生活实践中，人们为了生存和发展，就要接触自然和社会环境中的种种事物，由于这些事物对人具有不同的意义，人对其抱有不同的态度，就会产生种种不同的情绪体验。但客观事物并不是情绪产生的直接原因。人对客观事物采取什么样的态度，取决于该事物是否能够满足人们的需要。因此，情绪的产生是以需要为中介的。如果某一事物能够直接或间接满足人的需要，人对其就会产生肯定的态度，就会有肯定性质的情绪体验产生。如果某一事物不能满足或违背人的需要，人们对其就会持否定的态度，则会有否定性质的情绪体验产生。

我们在探讨情绪、情感训练与调控之前，应该对情绪的作用有清醒的认识。情绪既可以表现为积极的作用，也可表现为消极的作用。情绪的好与坏关键在一个“度”字，即使是那些人们通常视为消极的情绪，如悲伤、焦虑、忧愁等，如果能保持在适度范围内，也不会对人的身心造成伤害。即使是那些人们通常认为积极的情绪，如兴奋、高兴等，如果超过一定限度的话，也会对人的身心构成伤害。

关于情绪的作用，我国著名的心理学家孟昭兰把它概括为三个方面。

（1）情绪、情感像是一种侦察机构，监视着信息的流动。情感体验所构成的恒常心理背景或一时的心理状态，都对当前进行着的信息加工起组织与协调作用。我们经常感到，在情绪状态良好的情况下，人们思路开阔，思维敏捷，解决问题迅速；而情绪状态不佳时，则思维迟钝，思路狭窄。突然出现的强烈情绪会骤然中断正在进行着的思维加工，持久而热烈的情绪能激发无限的能量去完成活动。

（2）情绪、情感有助于协调人与人之间的社会交往。

在某种情绪状态下，人的身体各部位的动作、姿态会发生明显的变化，这种变化称之为表情。人们通过各种各样的表情把自己的思想、愿望、需求、态度或观点传达给别人，达到沟通思想，相互了解之目的。所以，情绪具有传达信息，协调社会交往的作用。它使人可以不通过言传，就能理解别人对事物的认识、观点和态度，并成为人际交流的重要途径。

(3) 情绪、情感在帮助人类适应环境方面具有较大价值。

情绪的适应价值在于,它使有机体对环境事件更敏感。它能激发人类去认识客观环境,通过行动来适应和改造环境,从而激发机体的活力。

(二) 情绪、情感与身心健康

情绪、情感与人的身心健康的关系是十分密切的。常言道:笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。良好的情绪和情感状态有利于保持身心健康,不良的情绪和情感状态,则有损于人的身心健康。许多研究成果表明:愉快、稳定的情绪状态能使中枢神经活动处于最佳状态,增强机体的免疫能力。

现代医学研究发现,人类疾病中,由心理因素、身心失调引起的心理疾病占 5%~8%。紧张、悲哀、抑郁等不良情绪,会激活体内的有害物质,击溃机体保护机制,破坏人体免疫功能,由此而导致疾病的发生。有人曾调查过癌症的致病原因,发现在 405 个癌症病人中,有 292 人出现过早年情绪危机,或在发病前有过重大精神打击。凤凰卫视 1999 年 9 月 15 日报道,日本学者对大量在职职员调查发现,经常生气、发怒、攻击性很强的人以及非常压抑的人,其抗癌免疫力下降。

大量实验和临床研究证明:极度紧张和过分激动的情绪对人的身心健康十分有害,甚至可以危及人的生命。在现实中,因情绪激动造成猝死的事例屡见不鲜。《三国演义》里,王朗因在阵前被诸葛亮痛骂,羞怒交加,大吼一声,坠马身亡。这是因为,人在愤怒时,交感神经兴奋,心跳加快,血压升高,致使高血压、冠心病等病情急剧加重,导致死亡。过度的兴奋还会使人气血亏耗,重症高血压病人,大笑时可能诱发脑溢血。如果消极的情绪长期持续下去,就会通过神经机制和化学机制引起心血管系统、消化系统、泌尿系统、呼吸系统、内分泌系统等方面的疾病。研究还表明:神经官能症、溃疡病、哮喘病等疾病也与情绪上的波动有一定关系。

情绪既然能导致身心疾病,反过来也能利用情绪治疗身心疾病。世界上有一剂包医百病的良药——快乐。乐观、开朗、稳定等适度的愉快情绪是治病的良方。有调查表明,战争结束后,胜利者的伤口愈合比失败者更快。乐观和开朗甚至能使癌症患者战胜疾病,起死回生。

情绪、情感不仅影响人的身心健康,而且对人格的发展具有重要影响。心理学关于依恋的实验研究已经证明了这一点。

所谓依恋,原指婴儿寻求并企图保持与另一个人亲密的身体联系的一种倾向。如果这一需要未能得到满足,便会产生焦虑。心理学家哈洛通过动物实验,研究了依恋形成的条件以及母爱的作用。

在依恋的形成中,身体接触的舒适比食物更重要,母爱剥夺将导致心理失调,行为异常。对于婴儿早期依恋的研究也表明:母婴依恋的结果将使婴儿获得安全感、信任感。相反,持续长久的母爱剥夺将无法建立正常的母婴依恋关系,就会形成他们的不安感与不信任感,因此形成孤独、冷漠,甚至敌视、攻击的性格。

其实,依恋不仅是孩子的一项基本需要,对于成人来说,这一需要也很重要,只是变得比较含蓄而已。有个日本人曾经设计了一个抱枕,原先他们推销的对象只限于孩子和妇女,可没想到,产品一投放市场,竟得到许多男士的青睐,抱枕一路旺销,获得空前的成

功。抱枕在成人世界的流行,说明了成人也有依恋的需要,与某种外物舒适的身体接触,将缓解人的焦虑,让人产生安全感。

(三) 情绪理论

关于情绪问题,心理学家们曾做了大量的理论和实验研究。下面介绍几种有影响的情绪理论。

1. 詹姆斯-兰格的情绪外周理论

美国心理学家詹姆斯(William James, 1842—1910)和丹麦生理学家兰格(Karl G Lange, 1834—1900)分别在1884年和1885年提出了与常识相反的理论。他们认为,当一个情绪刺激物作用于我们的感官时,立刻会引起身体上的某种变化,这种变化会引起神经冲动,这种神经冲动传至中枢神经系统,从而产生情绪。在他们看来,悲伤乃由哭泣而起,愤怒乃由打斗而致,恐惧乃由战栗而来,高兴乃由发笑而生。概括地说,就是情绪并不是由外在刺激所引起的,而是由身体的生理变化所引起的。这个理论就是詹姆斯-兰格理论(James-Lange Theory)。后人把这一理论称为情绪外周理论。

詹姆斯-兰格的情绪理论,阐明了情绪与机体变化的直接关系,这有其合理性的一面。但是,他们片面强调植物性神经系统的作用,忽视了中枢神经系统的调节控制作用,这在理论上引起了很多争议。

2. 坎农-巴德理论

坎农是美国生理学家,巴德是他的学生。1927年,坎农率先对詹姆斯-兰格的理论提出质疑,1938年由巴德用实验对老师的理论做出验证,于是,建立了坎农-巴德理论(Cannon-Bard Theory)。

坎农-巴德理论对詹姆斯-兰格理论主要提出三点批评。

(1) 生理变化虽然是肯定的事实,但人单靠对生理变化的知觉很难分清是何种情绪。因为在很多情绪状态下,生理变化是一样的。例如“心跳加快”,恐惧时心跳会加快;愤怒时心跳也会加快;高兴时还会加快。

(2) 机体的生理变化受植物性神经系统的支配,变化比较缓慢,而情绪变化则相对而言快得多。用手术的方法使动物的某些组织或器官功能被阻隔,结果并不影响其情绪反应。使用某些药物(如肾上腺素)可引起生理变化,但并不影响情绪反应。

(3) 生理变化和情绪反应是同时发生的。总之,他们认为情绪发生的中心不是外周神经而是大脑。

3. 斯凯特-辛格理论

美国心理学家斯凯特(S.Schachter)、辛格(J.Singer)认为,情绪来自于认知。一方面是对刺激情境性质的认知;另一方面是对自己身体生理变化的认知。

诺贝尔奖的获得者、苏黎世心理学家及神经心理学家赫特,通过采用电极刺激动物大脑的方法,确定了与恐惧、发怒等各种情绪相关联的神经中枢。

美国心理学家詹姆斯·奥尔茨也发现大脑存在着“满意”和“不满意”的中枢。后来,科学家们发现,大脑有几百个部位与情绪有关,大脑35%的部位与肯定情绪有关,5%的部



位与否定情绪有关。

了解情绪情感产生的理论,有助于大学生进一步深刻地理解情绪的本质和作用。

二、大学生情绪和情感发展的特点

大学生这个群体由于其独特的社会地位、知识水平、心理发展特点以及生理状况,使得他们的情绪和情感具有鲜明的特点。

(一) 稳定性和波动性并存

大学生普遍具有较高的智力水平和知识素养,加上社会和自我的高要求、高期望,因而在日常生活和活动中,具有一定的自我控制情绪的能力,一般能用理智约束冲动,对不良情绪进行自我调适,从总体上来看,大学生的情绪和情感是比较稳定的。

然而,大学生的情绪和情感也有不稳定因素存在,突出表现在情绪和情感经常在两极之间起伏、动荡。平静与激动,积极与消极,肯定与否定,外显与内隐交替出现,呈现出波动性的特征。在苦闷时受到鼓舞因此为之振奋,兴奋激动如火山爆发;在热情澎湃时受到挫折易灰心丧气,消沉抑郁甚至失去生活的勇气;常常因一点小事而动感情,或兴奋激动,或悲观失望,情绪来得快,去得也快。波动无常,忽冷忽热。因此有的心理学家称之为“疾风怒涛”期。这种波动性是由大学生在生理、心理和社会性三方面发展的特点决定的。

大学生的生理发展已经成熟,但由于性成熟和性激素分泌旺盛,使其大脑皮层和皮层下中枢之间出现暂时的不平衡,易产生情绪波动。另外,从人体生物节律来看,人的体力、情绪和智力都有周期性的变化。处在高潮期时,人感到体力充沛,心情愉快,思维敏捷;处在低潮期时则正好相反,人会觉得疲劳乏力,心情沮丧,思维迟钝,也呈波动的特点。

大学生的心理发展正处于由不成熟向成熟过度的时期,会产生各种内心矛盾和冲突,如独立与依赖,自尊与自卑,理想与现实,闭锁与开放,等等,这些内心矛盾和冲突常会打破大学生的心理平衡状态,引起情绪和情感的波动起伏。

大学生的社会性发展尚未成熟,虽然他们对社会现象和政治事务极为敏感、活跃,但是人生观的不稳定,认识上的不成熟往往使他们不能对社会现实和现象进行全面分析,容易以偏概全地加以肯定或否定,从一个极端走向另一个极端。尤其是在遇到困难和挫折时,更容易跌到悲观失望的谷底,难以自拔。

总之,由于大学生自身在生理、心理和社会性发展上的不平衡,使他们的情绪和情感呈现出忽高忽低,激烈多变的两极波动,并与稳定性共存,形成稳中有动的特点。

(二) 丰富性和复杂性并存

大学生的情绪情感丰富复杂,表现形式多种多样。

首先,大学生的情绪和情感极为丰富,不论在日常生活、学习、交往中,还是从事社会活动时,都带有浓厚的感情色彩。例如,在自我情感体验方面敏感丰富,注重独立性,具有强烈的自尊心、自信心和好胜心;在学习活动中有浓厚的求知欲、好奇心,热爱科学和真理、憎恨迷信和谬误;对祖国、社会和集体有着强烈的责任感和自豪感。

其次,这些丰富的情感在表现形式上复杂多样,呈现出外显和闭锁、克制和冲动交错的特征。通常情况下,大学生对外部刺激的反应迅速、敏感,喜怒哀乐溢于言表,内心体验和外部表现是一致的,呈现出明显的外显性特点,或为球赛的胜利而欢呼雀跃,或因考试失败而垂头丧气。然而,在一些特定场景和事件上,大学生的情绪外在表现和内心体验往往并不一致,有时会把内心真实的情绪和情感隐藏起来,如当大学生受到不友好、不公正的对待和压制时,在得不到理解和尊重的场合中,在对立紧张的情况下,他们就会把心扉紧闭起来,不轻易表露自己的真情实感。有时,还会采用文饰、反向的办法来掩饰内心情感。这就是大学生情绪和情感的闭锁性特点,它与情绪的外显性是交错共存的。

(三) 阶段性和层次性并存

大学生情绪和情感的发展呈现出明显的阶段性和层次性的特点。一方面,随着年龄的增长、知识的积累和阅历的增加,不同年级的大学生各有特点。另一方面,同一年级的的大学生由于成绩、能力等方面的差异,又表现出不同层次的情绪和情感特点,二者交织共存。

1. 不同年级大学生情绪和情感的特点

大学低年级学生情绪和情感的特点:刚刚跨入大学校园的新生,心中涌动着成为一名大学生的自豪感,对校园中的一切都感到新鲜、好奇,体验到走出“黑色六月”的轻松和愉快;同时,或由于没有考上更好的专业和学校,或在新班级中失去原有的中心位置,或者现实与理想中的大学生活的巨大落差等原因,许多大学生感到强烈的失望、迷惑和自卑。激烈的竞争,繁重的课程,不同的教学方法使大学生在短暂的轻松过后很快便有了压力和紧迫感;陌生的环境和人、生活上的不适应,使得低年级大学生的情绪和情感体现出自豪感和自卑感交织、轻松感和压力感交织、新鲜感和恋旧感交织的特点。

中年级大学生情绪和情感的特点:二三年级的大学生经过一年的调整后,已逐渐融入大学生活和学习之中,适应性情感增强,表现在:专业思想渐趋稳定,学习兴趣浓厚,求知欲强,思维活跃,对自我的认识进一步深入,独立感、自尊感和自信心得到发展。此时大学生的人际交往逐渐增多,与班级同学的感情较为密切,并建立起深厚的友谊,一些大学生还开始了对爱情的追求。中年级大学生爱好广泛,积极参加社会活动和审美活动等,社会责任感、义务感、荣誉感和美感进一步发展并成熟。情绪和情感总体上来看较为平稳。

高年级大学生情绪和情感的特点:经过近四年时间的大学学习,高年级学生即将告别学校,走上工作岗位,此时他们的社会责任感明显增强,社会性情感日趋丰富,主要表现为更多地关心个人与社会的关系、思考人生价值和意义的情感倾向。毕业在即,高年级学生大多面临毕业考试、论文答辩、求职择业、恋人去向等诸多抉择和压力,因此紧迫感和忧虑感十分明显。同时对母校和班级、同学产生惜别留恋之情,依依不舍。但也有个别大学生,因学习或择业中遭到挫折,产生愤怒、焦虑、紧张情绪,在冲动中做出毁坏公物、打架斗殴等恶劣行为,需要引起注意,并加以教育和引导。

2. 不同层次大学生情绪和情感特点。

按在校学习成绩、表现及能力,可将大学生分为优秀生、中等生与后进生三个层次,现就优秀生和后进生的情绪和情感特点做简单介绍。

优秀生的情绪和情感特点:优秀生的独立感、自尊心和自信心较强,情绪大多积极、



愉快、乐观。他们的求知欲极强，学习兴趣浓厚，能体验到获取知识和有所创造的快乐，对班集体的责任感和荣誉感较强。

后进生情绪和情感特点：后进生的内心充满了矛盾，一方面他们想努力学习，奋发进取，甩掉落后帽子；另一方面又常因缺乏毅力和恒心半途而废，徘徊不前，因而内心常常感到苦恼、痛苦、自责。他们既有强烈的自卑感，又有一定的自尊心，最忌别人揭短，怕人瞧不起。

三、大学生常见的情绪障碍及其调适

（一）抑郁情绪及其调适

抑郁是一种过度忧愁伤感、持续时间较长、低落消沉的情绪体验，处于抑郁状态中的大学生，看到的一切仿佛都笼罩着一层暗淡的灰色，对什么事都提不起兴趣，常常感到精力不足、注意力难集中、思维迟钝，同时伴有痛苦、羞愧、自怨自责、悲伤忧郁的情绪体验。自我评价偏低，对前途悲观失望。

长期处在抑郁情绪状态，会使大学生的学习、工作和生活受到极大影响，情绪抑郁消沉的大学生往往对学习、生活和交往丧失热情和动力，体验不到生活的乐趣，学习效率大大下降。由于自我估价偏低，常常自怨、自责，认为自己无能无用，愧对父母师友，对生活失去信心，甚至产生自杀的念头和行为。持久的严重抑郁情绪还可能导致抑郁性神经症、肿瘤、胃溃疡、结肠炎等多种身心疾病。

抑郁情绪是大学生群体中一种比较普遍的不良情绪表现。导致抑郁情绪的原因是多方面的。首先是认识上的偏差造成的。由于大学生心理和社会性发展的不成熟，因而在遇到挫折时，往往难以接受，认为是不该发生偏又落到自己头上的事，常听大学生爱说的一句口头禅就是：“哎呀！我怎么这么倒霉啊！”大学生在对社会、他人和自我评价时，容易片面化，极端化，如把生活看成非黑即白、非好即坏，且多看其消极、黑暗面，因而极易陷入悲观沮丧、情绪低落的抑郁状态中。其次是环境条件造成的，如生活遭受重大不幸事件和灾难容易导致抑郁情绪，亲人亡故、罹患重病、家境贫困、负担过重，以及长期努力却得不到相应回报都使人感到抑郁忧伤。此外，性格内向、敏感多疑、依赖性强、易悲观的大学生较其他同学更易陷入抑郁情绪。

过度持久的抑郁情绪容易引起抑郁症（抑郁性神经症）。抑郁性神经症是在长期持续的精神刺激因素的作用下而产生的一种以情绪低落、忧郁、沮丧、焦虑和自责自罪为主要表现的一种神经症。这种神经症对大学生的身心健康危害较大，容易产生自杀念头和行为，因此应当予以高度警惕。

1. 症状表现

抑郁性神经症的基本症状是自觉情绪低落、压抑、郁闷、沮丧。其具体表现包括下述六个方面：

- （1）对生活的兴趣明显减退，甚至丧失了业余爱好，不愿参加娱乐消遣。
- （2）感到身心疲惫，精力不足，思维迟钝，反应迟钝，对学习、生活缺少信心。

(3) 自我评价降低, 夸大自己的缺点, 自卑、内疚, 常回忆不愉快的往事或遇事总往坏处想, 但仍有自知力, 愿主动求治。

(4) 具有社会性退缩倾向, 不愿与他人过多交往, 社交时缺乏自信。

(5) 伴有头痛、背痛、肢体不适等多种躯体症状和睡眠障碍。

(6) 觉得生活无意义, 对个人前途悲观失望, 严重者甚至认为活着还不如死去, 有自杀的意念。

2. 调适

抑郁的调适最重要的步骤便是: 将纠结于内的能量宣泄出来, 进行外向训练。宣泄的心理实质就是将积蓄的情绪通过行为进行代偿性的输出, 这是一种尽快达到心理平衡的手段。宣泄的方法分为两种: 自我宣泄和他助宣泄。

(1) 自我宣泄: 所谓自我宣泄就是不依赖他人, 单靠自己完成宣泄过程。常用的宣泄方法有下面几种。

眼泪缓解法: 美国精神病学家曾对 331 名 18~75 岁的人进行调查, 结果表明: 女性平均每月哭 5.3 次, 男性平均每月哭 1.4 次, 他们都感到哭过以后心情明显好了, 哭泣这种自我宣泄方式有助于恢复心理平衡。

转移注意法: 当情绪不佳时, 做自己感兴趣的事可以转移注意力, 从而起到平抑情绪的作用。

活动发泄法: 较为剧烈的劳动或体育运动能在一定程度上起到发泄愤怒情绪的作用。如, 跑步、打球、蹦迪等运动都是最好的宣泄方式。

外国有关学者认为, 摔打东西若使用适当, 也可以消减不良情绪。如今, 在一些国家专门生产和出售“出气产品”。例如: 价格比较低廉的瓷器, 这种产品专供人们“出气”用。还有人发明了单纯的宣泄方法, 如凯里斯的喊叫疗法: 大叫三声“啊——啊——啊”, 甚至可以学鬼哭狼嚎。在用喊叫的方式来发泄情绪时, 不仅要找别人听不见的地方喊叫, 还要注意别太拼命地喊叫, 以免损伤自己的声带。

专家认为, 大声朗读也是一种很好的宣泄方式。大声朗读, 把心灵打开, 每一次响亮的朗读, 意味着一种勇气, 一种气概, 一次直抒胸臆的宣泄。朗诵的内容可以根据自己的兴趣选择, 如苏轼的《大江东去》、毛泽东的《念奴娇》等。这些诗词, 气势磅礴, 对于喜欢古诗的人来说是再好不过了。

还有人认为, 打电子游戏也可以宣泄愤怒情绪。最激烈的宣泄方式是暴力活动: 打架。这一方法是一个名叫 Wright 的美国人最早发现的。他发明了一种电脑游戏: SimCity。在电脑中, 游戏者可以根据想象, 设计出你所喜欢的城市。开始, 城市只是一堆死的物件: 建筑物、河流、道路、基建设施; 后来加入了活的人文因素: 交警、人口、政治、经济、电力等, 最后一个功能使游戏更具吸引力: 加入灾难与犯罪。这在最初得益于一个偶然的细节给予 Wright 的启示, 一架推土机不小心撞倒了一幢大楼, 人们大乐, Wright 从中受到启发, 于是, 在游戏中增加了破坏与犯罪功能, 如地震、火山爆发、暴力活动等。当大破坏开始时, 游戏者开心大笑, 兴奋不已。许多中学生看《灌篮高手》, 每当片子中出现暴力行为, 樱木花道大打出手时, 他们都会毫不掩饰地放声大笑, 手舞足蹈, 那是一种真正发自内心的开心。现代社会由于过分的压抑, 使得人们渴望发泄情绪, 哪怕只是间接的也可



以！因此，日本公司里有了酷似老板的橡皮人，专供公司员工发泄不良情绪。

有人还建议，当自己情绪不佳时，去擦皮鞋。在擦皮鞋时，不仅要擦自己的，而且还要擦家人的。

在使用宣泄法时，应该注意时间、地点、方式和方法，以不影响别人和不危害自己为基本原则。其实，还有些发泄方法并不需要损坏东西或去打暴力游戏。譬如纸笔法，即把导致不良情绪的人和事写在纸上，写时要毫不掩饰，痛快淋漓，想怎么写，就怎么写，写完之后一撕了之。在这一过程中，消极情绪就已得到宣泄，这是一种较为经济有效的方法。

（2）他助宣泄——倾诉。

每个人都应该建立自己的社会支持系统。所谓社会支持系统就是能对自己的许多方面，尤其是精神方面给予支持和帮助的人际关系网络，这个网络主要由亲人、朋友以及其他能够提供帮助的人员组成。美国心理学家罗杰斯认为，人不仅可以交流内心的思想，而且还可以交流内心各种各样的情绪，包括内心的冲动，模糊的示爱，甚至难以启齿的秘密，这些都可以交流和沟通。通过沟通，可以缓解压力，释放内在能量。因此，在现实生活中，那些朋友多的人相对而言比较健康，其原因就在于他有更多的宣泄渠道。

在所有的宣泄方式中，最佳的宣泄方法就是倾诉。找一个值得信赖的人，将心中的想法与苦闷全盘托出，即可使抑郁得以缓解。

3. 治疗

常用的治疗抑郁的方法有以下几种。

（1）认知疗法。

认知疗法是根据人的认知过程影响其情绪和行为的理论假设，通过认知和行为技术来改变求治者的不良认知，从而矫正并适应不良行为的心理治疗方法。

由于文化知识水平及周围环境的差异，人们对问题往往有不同的理解和认知。不同的认知就会滋生不同的情绪。正如艾利斯（Ellise）所说：“经历某一事件的个体对此事件的解释与评价、认知与信念，是其情绪和行为产生的根源。因此，不合理的认知和信念就会引起不良的情绪和行为效应，只有通过疏导、辩论来改变和重建合理的认知与信念，才能达到治疗的目的。”

认知疗法常采用认知重建、心理应付、问题解决等技术进行心理辅导和治疗，其中认知重建最为关键。

（2）森田疗法。

森田疗法是 20 世纪 20 年代初由日本慈惠医科大学教授森田正马创立的一种治疗神经症的方法。至今已有 80 年的历史。森田疗法有两个核心思想：一是顺其自然，二是为所当为。这两点对于治疗抑郁特别重要。

森田认为，对待抑郁情绪的第一条原则是顺其自然。人的情绪活动有一条规律：若将注意力集中于某种情绪，这种情绪便会加剧，一旦感到抑郁无聊，许多人就会很烦躁，希望能对这种情绪加以控制。但事实上，情绪不是靠一个人的理智和意志就能完全控制的。因为，情绪以及伴随着情绪产生的生理变化都来自自主神经系统的自主调节，不受人的意志控制。所以，人们不可能直接改变自己的情绪。相反，越是想消除自己的抑郁，抑郁就越会加剧，越加剧，就越想尽快消除，周而复始，陷入恶性循环状态，不能自拔。因此，

森田主张,每个人都应该坦然接受自己可能出现的不良情绪,顺应其自然变化,便会形成山形曲线,经过一起一伏,最后渐渐消失。所以,当你感到抑郁时,最好的方法便是:既来之,则安之,将一切都看成是自然现象,处之泰然,抑郁反而不攻自破。

对待抑郁的第二条原则是积极行动,为所当为。顺其自然并不是对症状采取消极忍受,无所作为的态度,更不是对症状放任自流,听之任之,而是按事物本来的规律行事,任凭症状存在,不去抗拒排斥,带着症状积极生活。你不能直接控制情绪,却可以直接控制行为,通过积极行动,控制行为,我们可以间接地达到控制情绪的目的。当你感到抑郁时,去做那些过去很想去做,但却没有时间和精力去做的事,如旅游、交友、锻炼或大睡一觉。通过适当的积极行为,激活机体,转移注意,减轻症状,获得更多成功的机会,从这些活动中获得满足与成就感,抑郁心情自然会得到改变。

(二) 愤怒情绪及其调适

愤怒是由于客观事物与主观愿望相违背,或愿望一再受阻,无法实现时产生的激烈的情绪反应,程度可以从不满、生气、愠怒、激愤到暴怒,特别是当人们认为他所遭受的挫折是不公正不合理时,或者被恶意中伤时,最易产生愤怒情绪。

愤怒对人的身心有极为不利的影响,会导致心律失常、心悸、失眠、高血压、胃溃疡等躯体疾病,愤怒还会使人的自制力减弱或丧失,不能正确评价自己行为的意义和后果,做出不理智的冲动行为,如打架斗殴、毁损物品等。很多人在盛怒之际当场中风,因为血压上升太高,导致一根脑血管“爆了”。人在发怒时还会引起致命的冠状动脉闭塞而突然死亡。心理学家认为,动不动就大发雷霆的人只会越来越易于发怒,而不会越来越减少发怒次数,而过度发怒,轻则招致各种疾病,重则危及生命安全。

大学生年少气盛,血气方刚,情绪冲动性大因而很容易发怒。在日常生活中,有些大学生常常因为一些鸡毛蒜皮的小事而动肝火,怒气冲天,如因为楼上宿舍的同学晒衣服时水滴到下面的被子上,双方互不相让,先是争吵,继而大动干戈。某高校一个寝室中发生过这样一件事,因为自己打来的热水被别人用掉了,结果爆发了一场“战争”,以致房间里的六个热水瓶全被打碎。一桩小事,竟造成这个寝室里几个人一年不说话。一些大学生动怒是由于头脑中存在一些错误的认识,如认为发怒可以威慑别人,使别人尊重自己;发怒是男子汉气概的体现;发怒可以维护自己的利益或尊严等。

此外,不良的家庭环境和教育,个性修养方面的缺陷以及先天气质类型也是一些大学生激动易怒的重要原因。如胆汁质的大学生就更具有冲动、易怒的情绪特征;自我评价偏高,鲁莽、冲动、强壮的大学生也容易发怒。

发怒是愚蠢的表示,它伤人感情,破坏团结。正如鲁迅所说,发怒既伤害了自己,又难堪了别人。学会息怒对大学生来说具有重要的意义。当然,息怒并非压抑愤怒,甚至尽管内心翻江倒海,表面却镇静自若,谈笑自如,这样更容易引起心身疾病。学会息怒是在更大程度上用理智的方式控制自己不动怒,使自己的心理处于相对平衡状态。那么,大学生应如何息怒呢?不妨尝试以下几种方法。

(1) 心理暗示法。当与人发生矛盾冲突而产生愤怒时,应该不停地用内心独白暗示自己,不要发怒,心中默念“不要发火”,“发怒于人于己都有害处”,“小不忍则乱大谋”,犯不着小题大做,提醒自己稳定情绪。因为人在愤怒时,交感神经、肾上腺素活动明显增



强，在心理和生理作用的共同支配下，人处于高度警戒和攻击的非理智状态，如不克制易酿成大祸。因此，在动怒时要在心里反复告诫自己克制激情，同时在技术上可以采用诸如深呼吸，沉思或默数数字等方法，使自己产生一个抗击盛怒而导致非理性行为的缓冲期，这对调节情绪，克服非理性行为是十分有效的。俄国文学家屠格涅夫劝那些争吵得激烈的人们在争吵之前，将舌尖在嘴里转几圈。我国古代哲人教人“悬崖勒马”，印度哲学家教人“不动如地，不怒如山。”就是让人用理智控制自己不要动怒。

(2) 回避刺激法。当遇到有使你发怒的刺激时，应尽量回避。如有人骂你时，你起身离开，眼不见耳不听为静。暂时避开惹人生气的刺激物（人或事），独自冷静思考一下，或做一些平时喜欢做的事情，如去看一场电影或一本书，散散步，打打球等。当你的注意力集中在你喜欢做的事情上时，自然会忘掉或削弱许多愤怒情绪。总之，不管你做什么，目的是不要浪费时间去想那些使你不愉快的事情，而是分散你对那些事情的注意力，通过转移，不仅能防止不良情绪的蔓延，同时也能增进积极情绪的体验。

(3) 自我宣泄法。宣泄是减轻心理负荷的一种有效方法。当发生了使你产生愤怒的事情时，不妨积极主动地找有关人员交换意见，和风细雨会消除彼此之间的对立情绪，缓和愤怒氛围，化干戈为玉帛。这样一来，误会可以消除，有异议可以相互保留。也可以把事情的前后经过讲给信得过的朋友听，以得到情感上的沟通和心理上的安慰。或者写一份动怒日记，可以通过宣泄心中的火气而达到心理平衡。写动怒日记不仅会帮助你息怒，而且对身体健康有很大好处。据美国《体育健康》杂志报道，美国东部一所大学把 50 名大学生分为人数相等的两组，让他们每天花 20 分钟写日记，一组学生把每天发生的琐碎小事记流水账似的记下，另一组学生则把他们当天遇到的种种烦恼以及因此引发的情绪反应记下。试验表明，把情绪反应记入日记的学生，其血液中淋巴细胞明显上升；而记流水账日记的学生，其血液中的淋巴细胞却丝毫不增加。六个星期后验血证明，前者淋巴细胞仍在继续增加。因此，写动怒日记是最好的息怒方法。

(4) 换位思考法。通常人在考虑问题时立场和出发点不同，尤其大学生在考虑问题时往往认为自己的合理性要大于对方，这样很容易造成矛盾冲突。所以当自己感到要发怒时，要设身处地地为别人多想一想，如果换了你是对方会是什么感觉，又会怎么做，这样你或许会感到自己的想法或做法有失偏颇，对方的观点就有可能被接纳，从而使许多误会、冲突、纠纷能在彼此的相互理解中得到消融。

总之，克服愤怒的方法很多。重要的是大学生要加强自身修养，以开阔的胸怀体谅他人。大学生应认识到发怒并不能解决任何问题，只会激化矛盾和招来别人的非议，只有“严以律己，宽以待人”，才能赢得别人的信任、尊重和理解。让我们记住这句话吧：“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。

（三）焦虑情绪及其调适

焦虑是一种紧张、害怕、担忧、焦急混合交织的情绪体验，当人们面临威胁或预料到某种不良的后果时，便会产生这种体验。焦虑是人处于应激状态时的正常反应，适度的焦虑可以唤起人的警觉、集中注意力、激发斗志，是有利的。只有不适当的焦虑才会影响大学生的学习和生活，对身心健康造成不利的影响。

被焦虑困扰的大学生内心感到紧张、着急、惶恐害怕、心烦意乱，注意力难以集中，

思维迟钝、记忆力减弱，同时常常伴有头痛、心律不齐、失眠、食欲不振及胃肠不适等身体反应。

焦虑情绪突出表现在焦虑症（焦虑性神经症）中，焦虑性神经症，是一种常见的神经症，青春期是焦虑症的易发期。焦虑症患者以焦虑情绪反应为主要症状，同时伴有明显的植物性神经系统功能障碍和运动性紧张。本症可分为急性焦虑、慢性焦虑和疑病焦虑三种形式。

1. 病因

（1）人格因素。患者性格多有些自卑，易于紧张、恐惧，对困难估计过分，患得患失，惶惶不安，依赖性强，对自身躯体和内脏情况过分关注。

（2）内心冲突。精神分析学派认为焦虑来源是精神内在冲突，包括本能冲动与现实原则、本能冲动和道德准则之间的冲突。因防御行为而使原始冲动得不到满足或发泄，本能冲动继续积累到某一程度时，自我的控制能力失效。由于致力于激烈的内部防御工作，神经症患者在本能冲动负荷过剩的情况下，防御无效则变为焦虑，表现出坐立不安、激动、浮躁、紧张与失眠。

（3）遗传。据统计焦虑症患者的家族中发病率为 14%，而一般居民为 5%，单卵双生子的焦虑同病率为 41%，而双卵双生子的同病率仅为 6%，故认为焦虑可能与遗传素质有关。

（4）生化因素。在焦虑发作时常有肾上腺素和甲肾上腺素分泌的增加，但可能是伴发而非诱因。有研究发现在运动后焦虑症患者其乳酸分泌较正常者多，而同时灌注乳酸也可激发焦虑。

2. 症状表现

急性焦虑又称“惊恐发作”，其典型表现是突然处于一种暂时性的、莫名其妙的惊恐状态，同时伴有面色苍白、心跳加快、呼吸急促等生理上的变化，患者感到头晕、恶心、胸痛、四肢发麻，甚至会有“大祸临头”、“死亡即将来临”的感觉。急性焦虑的突然发作通常很难预料，持续时间从数分钟、数小时到数日不等。

慢性焦虑是一组缓慢发展，持续存在的焦虑症状。主要表现包括：时常担忧、不安、害怕，虽明知系主观上的过虑，但仍无法控制；易激动，好神经过敏，注意力不集中，记忆力和思维能力下降；具有口干、恶心、心悸、尿频、多汗等植物神经功能亢进现象；另外还有不宁、易乏、失眠或梦魇等运动症状和睡眠障碍。

疑病焦虑是指长期担心自己会生病，总觉得个人身体不好，并为预料到自己将来会得病而感到焦虑。疑病焦虑同体弱多病、过分自我关注、家庭缺少爱抚等潜在影响等因素有关。

3. 治疗

慢性焦虑和疑病焦虑主要应采用心理治疗。认知疗法、行为治疗技术可帮助患者消除痛苦缓解症状。改善焦虑患者的人际关系，加强他们的个性锻炼，努力克服自卑、胆怯、敏感、疑虑等性格缺陷，积极参加文体娱乐活动，对治疗慢性焦虑和疑病焦虑有积极作用。



大学生一般容易患慢性焦虑，一般以心理治疗为主，结合药物治疗。下面介绍几种自我疗法。

(1) 树立自信。自信是治疗焦虑的必要前提。焦虑症患者应自己树立信心，相信自己有处理突发事件和完成各种任务的能力，坚信通过治疗可以完全消除焦虑疾患。通过暗示，患者每多一点自信，焦虑程度就会降低一些，同时又反过来使自己变得更自信，这种良性循环将帮助患者摆脱焦虑症的纠缠。

(2) 深度松弛疗法。如果患者能够学会自我深度松弛，就会出现与焦虑症中所见的反应，这时其身体是放松的而不是为某些意识所控制。自我深度松弛对焦虑症有显著疗效。例如，患者在深度松弛的情况下去想象紧张情景，首先出现最弱的情景，重复进行，患者慢慢便会在想象出的任何紧张情景或整个事件过程中，都不再体验到焦虑。

(3) 找出导致焦虑的“症结”。有些焦虑是由于患者将经历过的情绪体验和欲望压抑到潜意识中去的结果。因为这些被压抑的情绪体验并没有在头脑中消失，仍潜伏在潜意识中导致病症。患者成天忧心忡忡、惶惶中大难将至，痛苦焦虑，不知其所以然。此时患者应分析产生焦虑的原因，或通过心理医生的协助，把深藏于潜意识中的“病根”挖掘出来，必要时可进行发泄。这样，症状一般可消失。

(4) 转移注意。焦虑症患者发病时脑中总是胡思乱想，坐立不安，痛苦不堪，此时患者可采用自我刺激，转移注意力。如胡思乱想时找一本有趣的引人入胜的书读，或找朋友聊天等，以忘却其苦。

(5) 催眠疗法。大多数患者有睡眠障碍，难以入睡或梦中惊醒。此时可进行自我催眠，如闭上眼睛，进行催眠：“我躺在床上，非常舒服……现在心情很平静……我很困了……我该睡了，我能愉快地睡着……明天醒来，我心中会很舒畅。”也可听着轻音乐，慢慢入睡。

(四) 神经衰弱

神经衰弱是一种最常见的神经症病，其特征是易兴奋、易激动，同时又易疲劳、易衰竭，常有失眠、头痛、抑郁、注意力涣散、记忆力减弱和情感减弱等症状。病人多为青壮年，绝大多数发病于16~40岁之间。

神经衰弱是大学生中最为常见的一种神经症类型。据1985年兰州地区的一项抽样调查，在4868名大学生中，患神经衰弱的有413人，占8.48%，其中，大学二、三年级是发病的高峰期，男女学生患病率之比为1.85:1，理科学生的患病率高于文科。

1. 病因

在导致神经衰弱的诸因素中，以精神刺激因素最为重要。如果学习压力过大，人际关系遭受挫折，思想长期处于矛盾状态，就会使神经活动过程强烈而持久地处于紧张状态而产生神经衰弱。个体的性格特征对能否产生神经衰弱有一定影响。临床观察发现，神经衰弱患者大都具有心胸狭窄、胆怯自卑、敏感多疑、忧郁悲观，或者争强好胜、急躁任性、自制力差等性格特征。此外脑力劳动过于持久繁重，缺乏劳逸结合或者生活没有规律，例如常“开夜车”，容易导致神经衰弱。

神经衰弱的主要病理和生理基础是大脑皮质的内抑制过程减弱，此时，神经细胞的刺

激降低,便产生了兴奋性增高的表现。由于对外界刺激产生的反应强而迅速,大大增加了神经细胞的能量消耗,内抑制过程减弱又使神经细胞的恢复能力降低,造成了神经细胞的能量减少和衰竭性增高,故表现为高级神经系统的功能易于兴奋,也易于疲劳和衰竭。

2. 症状表现

神经衰弱的临床表现复杂多样,症状呈弥散状态,难以定位,但概括起来主要有三大方面。

(1) 脑功能衰竭。表现为两种情况:一方面是精神易兴奋、好激动,经常出现急躁、发怒、伤感、烦恼、焦虑等情绪体验;另一方面则表现为精神极易疲劳,用脑稍久便感到十分疲惫,严重者甚至一用脑或翻书看报就觉得头痛脑胀。由于脑力易疲劳,注意力难以集中,记忆力减退,因而学习效率明显下降。

(2) 睡眠障碍。包括入睡困难、多梦、易惊醒,醒后觉得不解乏,白天思睡,昏昏沉沉,萎靡不振,全身感到酸软无力等。

(3) 植物性神经功能紊乱。主要表现为心悸、心慌、多汗、胸闷、气短、食欲不振、消化不良,便秘或腹泻、尿频、月经不调、遗精等。

当然,上述症状并非每个患者全部具备,有些患者只表现出其中的一部分症状,在程度上也有所不同。但精神易兴奋、脑力易疲劳、睡眠存在障碍、有继发性焦虑、学习能力下降、病程持续三个月以上,则是神经衰弱患者普遍存在的症状特征。

3. 治疗

我国学者采用“悟践心理治疗”方法,在治疗大学生的神经衰弱方面有显著疗效。这是一种慢病快治的综合治疗方法。对神经衰弱的学生,除严重者需要临床治疗外,程度较轻的应积极提倡自我治疗。那么,大学生怎样才能摆脱神经衰弱的羁绊呢?不妨从以下几方面做些尝试。

(1) 分析发病原因,树立与疾病作斗争的信心,把消极情绪转变为积极情绪,是治疗的关键所在。大学生要查明引起神经衰弱的原因,消除不良隐患,对症进行调适和治疗。如果是自己睡眠习惯不好引起的,父母或老师要协助其进行自我纠正,改变不良习惯,加强体育锻炼,生活宁静而有规律,根据自身的实际情况,有目的、有计划、有步骤地进行自我调适和治疗,再辅之以适当的药物治疗,神经衰弱一定能治好。

(2) 科学用脑,劳逸结合。列宁说:“不会休息,就不会工作”。休息是人体生理上的必然需要,也是精神和心理上的需要。因此,大学生要科学安排好学习和休息的时间,不打疲劳战。

(3) 放松自己。一方面,大学生要坚持做放松训练,每天午睡前或晚睡前做深呼吸,每次坚持15分钟的练习,这样有助于睡眠;另一方面,放松自己的身体,还要放松自己的精神和心理,大学生要学会减压,生活中每天都有各种各样的矛盾发生,尤其是人际关系的矛盾,要采取息事宁人的态度,“心底无私天地宽”,这样有助于消除情绪困扰和人际障碍,以利于治疗神经衰弱。

(4) 克服不良嗜好。神经衰弱患者要注意不吸烟、不喝酒,尤其是在入睡前,不要看过分刺激的电影、小说、电视,不喝浓茶和咖啡。



四、大学生良好情绪和情感的培养

情绪和情感像空气一样时刻围绕着我们。良好的情绪和情感犹如清新的空气，让人心旷神怡、精神抖擞；不良的情绪就像污染的空气一样令人窒息；情绪障碍的产生无异于毒气侵害着我们的肌体。在生活的波涛中，如果我们驾驭了情绪情感，就能乘风破浪，勇往直前；如果我们被不良的情绪情感所左右，就会被巨浪吞没，沉入大海。因此，培养大学生良好的情绪和情感是大学生身心健康发展的需要。

（一）保持积极乐观的生活态度

积极乐观的生活态度使大学生情绪愉快、稳定，充满热情和朝气。知足常乐，在遇到挫折和失败时，能正视困难，相信自己有能力战胜它，“世上无难事，只怕有心人”。即使身陷绝境，心中也仍然充满希望，坚信道路是曲折的，前途是光明的，坚持就是胜利。

科学进步的人生观是良好情绪和情感的基础。一个人的生活态度，不是天生的，而是受他的人生观、价值观的支配和影响的。从社会历史发展中可以看到，凡是具有进步的人生观、价值观，即把自己的一生奉献给为人类谋利益、推动社会的发展和追求真理、坚持科学的人，必然胸怀宽广、目标远大，不计较个人得失，在任何艰难困苦的条件下，都有着巨大的热情和忘我的献身精神。如老一辈无产阶级革命家在为共产主义远大理想奋斗的过程中，抛头颅，洒热血，艰苦探索，从不退缩。还有为我国的“两弹一星”事业贡献出青春和智慧的科学家，他们从来都不计较个人的恩怨得失，把自己的毕生精力献给了科学研究，根本无暇去无病呻吟、怨天尤人。“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。”裴多菲的名言曾鼓舞着全世界无数的年轻人为正义和自由而斗争，今天仍不失其光辉和价值。相反，一个没有正确人生观的人，则会只求一己之私利，目光短浅，一旦受到波折，就会牢骚满腹，心情沉闷，一蹶不振。因此，当代大学生要培养良好的情绪与情感，首先必须树立正确的人生观和价值观，确立远大的理想和志向，把自己的学习同社会的发展、民族的振兴、国家的富强紧紧联系起来，以老一辈革命家、科学家和新时期各行各业的杰出人物作为学习的楷模。

（二）在实践活动中培养良好的情绪和情感

大学生良好的情绪和情感的培养，离不开丰富多彩的实践活动，尤其是高级社会性情感，如道德感、理智感和美感，只有在进行社会、科技、艺术、体育等实践活动中，才能被激发和深化，这是其他任何抽象说教不能替代的。培养和锻炼大学生形成良好的情绪和情感可以从以下几方面的实践活动入手。

1. 社会实践

大学生的社会实践方式多样，如通过参观、调查、游览等活动，激发其爱国情感，培养民族自豪感和自尊心。还可以借助参加青年志愿协会、支持希望工程等活动，把学到的知识服务于社会。在为他人服务，为社会奉献的活动中，培养社会责任感和义务感，担当起振兴民族的重任。

2. 学习和科技活动

大学生在学习和科技活动中,通过教师的指引和启发,能够产生浓厚的学习兴趣和强烈的求知欲,从而增强理智感。

3. 审美活动

大学生审美活动主要体现在欣赏自然美、社会美和艺术美等方面。学习美学基本原理和审美理论,进行艺术创造,按照美的规律美化自身。通过审美实践活动,大学生可以振奋精神,心情愉快,乐观积极,充分体验到美的感受。

4. 其他实践活动

在体育比赛中可以培养大学生团结、协作,奋进拼搏的集体荣誉感。在集体活动中可以培养大学生团结协作、助人为乐的精神等。这都有益于大学生忘掉个人的烦忧。

因此,大学生积极参加社会、科技、审美、体育等实践活动,对于培养和发展健康、良好的情绪和情感有着重要的意义。

(三) 学会积极认知

人的认知模式和认知系统既可以促进人的心理健康,使人愉快地生活,也可以使人轻者陷入情绪困扰之中,重者导致多种情绪障碍甚至自杀。因为人的情绪变化在很大程度上是由认知评价引起的,当一个人对周围的事物或自己的行为、思想做出消极的评价时,会给自己以不良的暗示,导致各种消极的情绪,这种认知就是消极的认知。荷兰美术巨匠梵·高,他的一幅画现在价值几千万美元。然而他在生前对自己,对生活都缺少正确的认识。因为失恋,因为他的画当时一文不值,就认为前途暗淡无光,陷入悲观绝望之中,后来发展成精神错乱,吞食颜料,割自己的耳朵,直至开枪自杀。当时,他才37岁,一个才华横溢的生命就这样陨落了。

而积极的认知就是在看到事物不利的方面的同时,更能看到有利的方面。这种看待问题的方式,容易使人看到希望、增强信心、始终保持积极的情绪多于消极情绪。这种积极的认知方式在生活中可以得到广泛的应用。曾听说这样一个故事:美国有一家鞋子制造厂,为了扩大市场,工厂老板便派一名市场经理到非洲A区调查市场。那名市场经理一下飞机,发现当地的人都没有穿鞋子的习惯,回到旅馆,他马上打长途电话告诉老板说:“这里的人都没有穿鞋子的习惯,我们的鞋子没有市场,不必到此销售了。”当老板接过电话后,还是半信半疑,他便吩咐另一名市场经理去实地调查。当这名经理一见到当地人没穿任何鞋子的时候,心中兴奋万分。一回到旅馆,立刻电传告诉老板:“这里的人都还没有穿鞋子的习惯,市场潜力非常大,快寄100万双鞋子过来!”显然,后来的那位市场经理所用的就是积极的认知方式。

大学生应该认识到,生活就像是一面镜子,你从生活中看到的东西常常是你自己心态的映照。假如人的心态是暗淡的,那生活在你的眼里就不会充满阳光。如果一个人总是带着无奈、怀疑、恐惧、忧虑的心情去生活,那无疑是在煎熬生命。反之,一个人倘若能生活在充满喜悦的安详之中,就会发现生活原来是这样的美好,他们的心情就会一片宁静,不容易被事物所扰乱。因此,大学生要学会积极认知,这是培养良好的情绪情感的内部动力。



（四）学会调适，保持情绪稳定

俄罗斯的兹马诺夫斯基，经过长期研究后，列出了一个健康公式：健康=（情绪稳定+运动适量+饮食合理）/（懒惰+嗜酒+嗜烟）。

由这个公式可以明确地认识到，有益于健康的是“长寿三要素”，损害健康的是“健康三杀手”。分子越大越健康，分母越大身体越差。他认为情绪稳定对健康有重要的影响。这个公式十分值得我们深思。大学生要学会调适不良的情绪，保持情绪稳定，有利于良好的情绪情感的形成。

情绪调遣的方法很多，常用的有暗示法、想象法、肌肉放松法、心理放松法、宣泄法、音乐调节法、注意转移法、气功调节法、认知疗法、自信心训练法等。需要指出的是，大学生要因时、因地、因不同的情绪分别采用不同的调适方法，做到有的放矢，事半功倍。

总之，大学生要善于调控自己的情绪，用理智战胜情感，成为情绪情感的主人，时刻保持愉快的心境，促进情绪和情感的成熟稳定，形成良好的情绪和情感，从而培养良好的心理素质，为大学生的成才和成功奠定良好的基础。

五、专题训练

〔训练一〕体验情绪的力量

目的：通过下面的练习，体会一下积极和消极情绪对一个人的影响。

步骤：

（1）请你认真思考，写下自己的 10 个优点，写完之后，用心地默念 3 遍，然后闭上眼睛，在心中再认真地默念 8 遍。

（2）睁开眼睛，伸出双手请坐在身边的同学压一压，细心体会用力的大小及内心的感受。

（3）再认真思考，写下自己的 10 个缺点，写完之后，用心地默念 3 遍，然后闭上眼睛，在心中再认真地默念 3 遍。

（4）睁开眼睛，伸出双手再请刚才的那个同学压一压，看看有什么感觉，细心体会一下两次压手的用力程度是否一样。

体验结果：默念优点后伸出的手比默念缺点后的难压下去。这是因为人的情绪对人的生理、心理及精神都会产生影响，积极的情绪给人带来力量，消极的情绪能削弱人的力量。

〔训练二〕梳理情绪

（1）活动准备。

① 准备情绪梳理卡片、放轻松的音乐。

② 室内较适宜。

（2）活动流程。

① 冥想状态：伴随舒缓的音乐，选择舒适的姿势，放松肌肉，回想近一时期生活中发生的事件，并注意自己情绪上的变化。

② 每人填写一张卡片，并完成下列句子。

最近让我感觉高兴的事情是_____。当时我的心情是_____, 现在想起这件事, 我的心情是_____。

最近让我感觉不高兴的事情是_____。当时我的心情是_____, 现在想起这件事, 我的心情是_____。

每当心情好的时候, 我会觉得_____。

每当心情糟的时候, 我会觉得_____。

我的心情总是_____。

(3) 小组内交流、分享, 感受不同情绪对生活、行为、健康的影响, 认识到积极情绪的重要。

〔训练三〕控制自己的情绪

活动目的:

- (1) 能辨认各种情绪并了解它发生的原因。
- (2) 知道各种情绪反应对身心行为的影响。
- (3) 学习控制情绪、发泄情绪的正确方法。

活动准备:

- (1) 准备好训练用的题目、个案和誓词。
- (2) 将参与人员分成小组。

活动步骤:

(1) 设情景。

- ① 有人破坏了你的自行车。
- ② 有个同学告诉你, 放学后他要找几个人一起来揍你。
- ③ 当你正在看你喜欢的电视节目时, 有人把它调到了别的节目。
- ④ 你妈妈省吃俭用给你买书的 100 元钱丢了。
- ⑤ 你在公共汽车上被人踩了一脚。
- ⑥ 同学们喊你的绰号。
- ⑦ 在某次竞赛或考试中你获得了第一。

(2) 讨论: 在碰到以上各情景时, 你会有何种情绪产生? 你如果有不适当的情绪反应, 会有什么结果(每组讨论一种情绪)?

(3) 能就自己在日常生活中, 因不适当的情绪反应造成不良后果的情形举例吗?

(4) 训练控制自己情绪的方法。

个案: 班主任王老师告诉大家, 过几天就要去郊游了, 期间还要搞一些娱乐活动比赛。听到这个消息后, 同学们各有不同的情绪和反应。

- ① 积极参加集体活动, 并做好准备。
- ② 无所谓, 搞不搞这次活动都行, 去郊游肯定会遇到很多麻烦, 没准还会出点事呢。
- ③ 手舞足蹈, 兴奋不已, 恨不得马上就去郊游。

请同学们用个案的素材进行小组表演。

(5) 结束语。

同学们, 当你碰到困难时, 可能会有一些情绪低落, 但我相信大家一定能尽快适应并



调整好。请大家和我一起满怀激情地朗读一首誓词：

我有明确的奋斗目标，决不放弃！

我将百折不挠，主动迎战困难！

我必须勤奋学习，提高效率，珍惜时间！

我要积极行动，勇敢实践！

我乐观、自信、自强！

我将不断超越自我，走向辉煌！

（教师领一遍，学生读两遍，达到暗示作用。）

〔训练四〕负性情绪也可管理

活动目标：

（1）帮助成员了解负性情绪对人行为、身心的影响。

（2）帮助成员学会宣泄、表达负性情绪的方法，掌握控制负性情绪的有效策略。

活动内容：

（1）情景表演。

① 时间约为 10 分钟。

② 操作：由两位同学分角色扮演进教学楼时不小心相撞，但互不相让，话不投机，发生争吵，导致双方情绪越来越激动，越来越产生负性情绪，乃至发生肢体冲突的情景。

（2）我也有负性情绪。

① 时间约为 60 分钟。

② 操作：请学生回忆最近发生的最令自己负性情绪的事件，试着把自己的情绪引发出来，按要求用笔写在纸上。（要求：描写自己当时负性情绪的表情和动作；描述自己负性情绪时的生理感觉，如心跳加速，呼吸急促，脸热，眼睛圆睁，头皮发紧，流泪等；表达自己负性情绪时的内心感受，如“我被愚弄了！”“他（她）太过分！”“这简直是厚颜无耻的做法！”等；写下自己负性情绪时的行为反应，如骂人、摔东西、打人、痛哭、咬紧牙关、硬忍、强迫冷静等；写下自己做出负性情绪反应后自己和对方的感受。）最后分享讨论。

（3）制负法宝。

① 时间约为 20 分钟。

② 操作：成员逐一发言，提出自己控制负性情绪等不良情绪的策略，领导者带领成员对各种方法的可行性进行鉴别，归纳、整理控制情绪的有效策略。

（4）结束。

引导成员分享本次团体活动的收获和体会。领导者总结，向成员提出控制和管理负性情绪的意见和建议。

〔训练五〕镜子活动

活动目的：让学生明白装着有某种情绪会真的产生某种情绪，掌握镜子技术。

活动准备：学生分成两人一组，相对而坐

活动步骤：

（1）学生两人一组，学生甲做出各种愉快的表情，学生乙作为镜子模仿甲的各种表情。时间为 2 分钟左右。

(2) 双方互换角色。

(3) 围绕刚才的活动讨论分析。

① 看到“镜子”的表情，你有什么感受？② 情绪可传染吗？③ 努力做各种情绪，你的情绪有变化吗？

(4) 学生发言，教师小结。

心理学研究表明，当我们装着有某种心情，模仿着某种心情，往往能帮助我们真的获得这种心情。因此，每天早上起床后我们对着镜子笑一笑，告诉自己“今天会有个好心情”，往往会为你带来一天的好心情。即使没有镜子的时候，也可利用镜子技巧使自己脸上露出很开心的笑容来，挺起胸膛，深吸一口气，然后唱一段歌曲，或吹一小段口哨，或哼哼歌，记住自己快乐的表情。

六、心理测试

(一) 情绪稳定性测验

(1) 看到自己最近一次拍摄的照片，你有何想法？

A. 觉得不称心 B. 觉得很好 C. 觉得可以

(2) 你是否想到若干年后会有什么使自己极为不安的事？

A. 经常想到 B. 从来没想过 C. 偶尔想到

(3) 你是否被朋友、同事、同学起过绰号、挖苦过？

A. 是常有的事 B. 从来没有 C. 偶尔有过

(4) 你上床以后，是否经常再起来一次，看看门窗是否关好、炉子是否封好等？

A. 经常如此 B. 从不如此 C. 偶尔如此

(5) 你对与你关系最密切的人是否满意？

A. 不满意 B. 非常满意 C. 基本满意

(6) 你在半夜的时候，是否经常觉得有什么值得害怕的事？

A. 经常 B. 从来没有 C. 极少有这种情况

(7) 你是否曾经因梦见什么可怕的事而惊醒？

A. 经常 B. 没有 C. 极少

(8) 你是否曾经有多次做同一个梦的情况？

A. 有 B. 没有 C. 记不清

(9) 有没有一种食物使你吃后呕吐？

A. 有 B. 没有 C. 记不清

(10) 除去看见的世界外，你心里有没有另外一种世界？

A. 有 B. 没有 C. 记不清

(11) 你心里是否时常觉得你不是现在的父母所生？

A. 时常 B. 没有 C. 偶尔有

(12) 你是否曾经觉得有一个人爱你或尊重你？

A. 是 B. 否 C. 说不清



- (13) 你是否常常觉得你的家庭对你不好,但是你又确知他们的确对你好?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
- (14) 你是否觉得没有人十分了解你?
A. 是 B. 否 C. 说不清楚
- (15) 你在早晨起来的时候最经常的感觉是什么?
A. 秋雨霏霏或枯叶遍地 B. 秋高气爽或艳阳天 C. 不清楚
- (16) 你在高处的时候,是否觉得站不稳?
A. 是 B. 否 C. 有时是这样
- (17) 你平时是否觉得自己很强健?
A. 否 B. 是 C. 不清楚
- (18) 你是否一回家就立刻把房门关上?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
- (19) 你坐在小房间里把门关上后,是否觉得心里不安?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
- (20) 当一件事需要你做决定时,你是否觉得很难?
A. 是 B. 否 C. 偶尔是
- (21) 你是否常常用抛硬币、玩纸牌、抽签之类的游戏测凶吉?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
- (22) 你是否常常因为碰到东西而跌倒?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
- (23) 你是否需用一个多小时才能入睡,或醒得比你希望的早一个小时?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
- (24) 你是否曾看到,听到或感觉到别人觉察不到的东西?
A. 经常这样 B. 从不这样 C. 偶尔这样
- (25) 你是否觉得自己有超越常人的能力?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
- (26) 你是否曾经觉得因有人跟你走而心里不安?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
- (27) 你是否觉得有人在注意你的言行?
A. 是 B. 否 C. 不清楚
- (28) 当你一个人走夜路时,是否觉得前面潜藏着危险?
A. 是 B. 否 C. 偶尔
- (29) 你对别人自杀有什么想法?
A. 可以理解 B. 不可思议 C. 不清楚

以上各题的答案,选A得2分,选B得0分,选C得1分。请将你的得分统计一下,算出总分。得分越少,说明你的情绪越佳,反之越差。

总分0~20分,表明你情绪稳定,自信心强,具有较强的美感、道德感和理智感。你有一定的社会活动能力,能理解周围人们的心情,顾全大局。你一定是个性情爽朗、受人欢迎的人。

总分 21~40 分,说明你情绪基本稳定,但较为深沉,对事情的考虑过于冷静,处事淡漠消极,不善于发挥自己的个性。你的自信心受到压抑,办事热情忽高忽低,瞻前顾后,踌躇不前。

总分在 41 分以上,说明你的情绪极不稳定,日常烦恼太多,使自己的心情处于紧张和矛盾中。

如果你得分在 50 分以上,则是一种危险信号,你务必请心理医生进一步诊断。

(二) 情商测验 (EQ)

下面有一个小测验,可以帮助你了解自己的 EQ 有多高。

- (1) 与你的恋人或爱人发生争吵后,你能在他人面前掩饰住你的沮丧。(是;否)
- (2) 当工作进行的不顺利时,你认为这是对未来的一个警告。(是;否)
- (3) 在你最好的朋友开口说话之前,你能分辨出他(她)处于何种情绪状态。(是;否)
- (4) 当你担忧某件事时,你在夜里几个小时难以入睡。(是;否)
- (5) 你认为大多数人必须更加努力而不要轻易放弃。(是;否)
- (6) 与你最好的朋友告诉你一些好消息相比,你更易受一部浪漫影片的影响。(是;否)
- (7) 当你的情况不妙时,你认为到了你应该改变的时候了。(是;否)
- (8) 你经常想知道别人是怎样看待你的。(是;否)
- (9) 你对自己几乎能使每个人高兴起来而感到自豪。(是;否)
- (10) 你讨厌讨价还价,尽管你知道它能使你少花 20 元钱。(是;否)
- (11) 你十分相信应直率地说话,而且认为这样能使一切事情变得更容易。(是;否)
- (12) 尽管你知道自己是正确的,你也会转换这一话题,而不愿来一场争论。(是;否)
- (13) 你在工作中做出一个决定后,会担心它是否正确。(是;否)
- (14) 你不会担心环境的改变。(是;否)
- (15) 你似乎是这样一个人:对周末干什么,你总能够提出很多有趣的设想。(是;否)
- (16) 假如你有一根魔棒的话,你将挥动它来改变你的外貌和个性。(是;否)
- (17) 不管你工作多么尽心尽力,你的老板似乎总是在催促着你。(是;否)
- (18) 你认为你的恋人或爱人对你寄予希望。(是;否)
- (19) 你认为一点小小压力不会伤害任何人。(是;否)
- (20) 你会把任何事情都告诉你最好的朋友,即使是个人隐私。(是;否)

选“是”得 1 分,选“否”不得分。将得分累加起来:

得分 ≥ 16 者:你对自己的能力很自信,因此,当处于强烈的情感边缘时,你不会被击垮,即使你在愤怒时,也能进行有效的自我控制;在控制你的情感方面,你是出类拔萃的,与他人相处的也很融洽,但是你太依赖社交技巧而忽视成功所需要的其他重要因素,如艰苦奋斗的作风和好主意。

得分 7~15 者:你意识到自己和他人的情感,但有时忽视它们,不明白这对你的幸福是多么重要,你对提升和买一幢更漂亮的房子等诸如此类的关心支配着你的生活。然而,无论实现多少物质目标,你仍然感到不满足,试着去分析和理解你的情感,并且按照它去行动,你会更幸福。人们可能压制你,使你暂时消沉,但你总能从挫折中吸取教训,重新



创造你的优势。

得分 ≤ 6 者：你必须多一点对别人的关心，少注重自己。你喜欢打破常规，并且不会担心通过疏远别人来取得自己想得到的东西。你可能在短期内就能取得一定的成果，但人们不久就开始抱怨于你。控制住你易冲动的天性，不是以粗鲁的方式，而是试着去通过迎合他人来得到所要的一切。如果得分不高，不要沮丧。你要学会控制你的消极情绪，充分利用你的积极情绪。

（三）情绪类型问卷

我们在多大程度上受理智的控制，还是在多大程度上受“本能”情绪的控制？在这方面，人与人之间很不相同，这—是因为气质（主要是遗传的）；二是因为心理学家称之为“觉醒水平”的现象；三是因为素养；四是因为经历。你必须认清自己情绪的力量并发挥理性的控制，才能达到情绪均衡，确保你的情绪与环境变化相匹配。本测试将帮助你在这方面确定自己的位置。

1. 测试题目

请在下列 30 个问题所提供的备选答案中选择一个你认为最符合自己的答案。请如实并尽快作答。

- （1）如果要你选择，你更愿意：
 - A. 和许多人一道工作，亲密接触。
 - B. 和一些人一起工作。
 - C. 独自工作。
- （2）当你为了解闷而读书时，你喜欢：
 - A. 选择真实的书：史书、秘闻、传记及纪实文学。
 - B. 纪实加虚构的读物，如历史小说或带有社会背景细节的小说。
 - C. 最喜欢幻想读物，如浪漫的或荒诞的小说。
- （3）你对恐怖影片反映如何？
 - A. 不能忍受。
 - B. 害怕。
 - C. 很喜欢。
- （4）哪种最适合你？
 - A. 对他人的事很少关心。
 - B. 对熟人的生活关心。
 - C. 对别人的生活细节很有兴趣，而且爱听所有的新闻。
- （5）在你去外地时，你会：
 - A. 为亲戚们的平安感到高兴。
 - B. 陶醉于自然风光。
 - C. 希望去更多的地方。
- （6）你看电影时哭或觉得要哭吗？
 - A. 经常。

- B. 有时。
 - C. 从不。
- (7) 你遇见朋友时,通常是:
- A. 点头问好。
 - B. 微笑,握手和问候。
 - C. 拥抱他们。
- (8) 如果在车上有个烦人的陌生人要你听他讲自己的经历,你会怎样?
- A. 显示出你颇有同感。
 - B. 真的很感兴趣。
 - C. 打断他,看你自己的书。
- (9) 你是否想过给报纸的问题专栏投稿?
- A. 绝对不想。
 - B. 有可能想。
 - C. 想过。
- (10) 在一次工作会见中,你被问及私人问题。你会怎样?
- A. 感到不快和气愤,拒绝回答。
 - B. 平静地说出你认为适当的话。
 - C. 虽然不快,但还是回答。
- (11) 你在咖啡店里要了杯咖啡,这时你发现邻座有一位姑娘在哭泣,你会怎样?
- A. 想说些安慰的话,但却羞于启口。
 - B. 问她一下,问能帮助她吗。
 - C. 移开你的座位。
- (12) 你在一对夫妇家参加聚餐时,那一对和你很好的夫妻激烈地吵了起来,你会怎样?
- A. 觉得不快但却无能为力。
 - B. 赶快离开。
 - C. 尽力为他们排解。
- (13) 你送朋友礼物:
- A. 仅仅在圣诞节和生日。
 - B. 全凭感情,只要你感到对他们特别亲切就送。
 - C. 在你觉得愧疚时或忽视了他们时。
- (14) 某个你刚认识的人对你说了些恭维话,你会怎样?
- A. 感到窘迫。
 - B. 谨慎地观察他或她。
 - C. 非常喜欢听,并开始喜欢他或她。
- (15) 如果你因为在家里不顺心而带着不快的情绪去上班,你会:
- A. 继续不快,并显露出来。
 - B. 工作起来,把烦恼丢在一边。
 - C. 尽力想理智些,可是却忍不住地发脾气。



- (16) 你生活里的一个重要关系破裂了, 你会:
- A. 感到伤心, 但尽可能正常地继续你的生活。
 - B. 至少在短时间内感到痛心。
 - C. 耸耸肩摆脱忧伤之情。
- (17) 你家里闯进一只迷路的小猫, 你会:
- A. 收养并照顾它。
 - B. 扔出去。
 - C. 想给它找个主人, 找不到时, 便把它无痛苦地弄死。
- (18) 你是:
- A. 无情地将信或旧纪念品丢掉, 甚至在你刚收到它们时。
 - B. 将它们保存多年。
 - C. 每两年清理一次这些东西。
- (19) 你是否因内疚或后悔而痛苦?
- A. 是的, 甚至为了很久以前的事。
 - B. 偶尔是这样。
 - C. 不, 我从来不后悔。
- (20) 当你必须同一个显然很羞怯或紧张的人谈话时, 你:
- A. 感到不安, 多少也受到他的影响。
 - B. 觉得有意思, 并且逗他讲话。
 - C. 稍微有点生气。
- (21) 你喜欢孩子们:
- A. 在他们小的时候, 而且有点可怜巴巴。
 - B. 在他们长大了的时候。
 - C. 在他们能与你谈话, 并且形成了自己的个性时。
- (22) 你的配偶怨你花在工作上的时间太多了, 你会怎样?
- A. 解释说这是为了你们两人的共同利益, 然后仍像以前那样去做。
 - B. 试图把时间更多地花在家庭上。
 - C. 对两方面的要求感到矛盾, 试图使两方面都令人满意。
- (23) 在一次特别好的剧场演出看完之后, 你会:
- A. 用力鼓掌。
 - B. 勉强地鼓掌。
 - C. 加入鼓掌, 可是觉得很不自在。
- (24) 当你拿到一份母校出的刊物时, 你会:
- A. 扔掉之前通读一遍,
 - B. 仔细阅读, 并保存起来。
 - C. 还没看就丢进了垃圾桶。
- (25) 你在马路对面看到一个熟人, 你会:
- A. 走开。
 - B. 穿过马路和他问好。

- C. 招手, 如果没反应, 便走开。
- (26) 你听人说一个朋友误解了你的行为, 并且在生你的气, 你会怎样?
- A. 尽快和他联系, 做出解释。
- B. 让他自己清醒过来。
- C. 等待一个比较自然的时机与他联系, 但对误解的事不说什么。
- (27) 你怎样处置不喜欢的礼物?
- A. 马上扔掉。
- B. 热情地保存起来。
- C. 把它们藏起来, 仅仅是赠送者来的时候才摆出来。
- (28) 你对示威游行, 爱国主义活动, 宗教仪式态度如何?
- A. 冷淡。
- B. 感动得流泪。
- C. 使你窘迫。
- (29) 你有没有毫无理由地觉得害怕?
- A. 经常。
- B. 偶尔。
- C. 从不。
- (30) 哪种情况最与你相符?
- A. 我十分留心自己的感情。
- B. 我总是凭感情办事。
- C. 感情没什么要紧, 结局才是重要的。

2. 评分与解释

评分表如下。

得分 答案 题 目	A	B	C	得分 答案 题 目	A	B	C
1	3	2	1	16	2	3	1
2	1	2	3	17	3	1	2
3	1	3	2	18	1	3	2
4	1	2	3	19	3	2	1
5	1	3	2	20	2	3	1
6	3	2	1	21	3	1	2
7	1	2	3	22	1	3	2
8	2	3	1	23	3	1	2
9	1	2	3	24	2	3	1
10	3	1	2	25	1	3	2
11	2	3	1	26	3	1	2
12	2	1	3	27	1	3	2
13	1	3	2	28	1	3	2
14	2	1	3	29	3	2	1
15	3	1	2	30	2	3	2



3. 计算总分

30分~50分：理智型。特点是冷静而有克制力，情绪非常稳定，善于用理智支配一切，感情适度。

51分~69分：平衡型。特点是情绪水平一般，有时会感情用事，有时也会克制自己，一般情况下能够得体地处理各种事件。

70分~90分：情绪型。特点是重感情，热情而有朝气，善解人意，好强，为人随和，喜自省，行为易受情绪左右。

七、心灵鸡汤

（一）不要被愤怒冲昏了头脑

有个男人，他老婆生小孩时难产死了。幸好，他有条聪明能干的狗，自然而然地担负起照看婴儿的重担。有一天，男人有事外出，很晚才回来。狗知道主人回来了，欢快地出来迎接。可是男人看到狗满嘴都是血，一种不祥的预感顿时涌上心头，心想是不是这狗由于饥饿，兽性发作把孩子给吃了。于是他连忙赶到床边一看，没人，只看到一堆血迹。男人在狂怒之下，拿起棍子便将这条狗活活打死。谁知就在这时候，孩子哭着从床底下爬了出来，男人这才知道自己错怪了狗，四下查看，才发现不远处躺着一条狼，已被活活咬死；再看那条狗，后腿已被严重抓伤。原来在男人外出时，有条狼溜了进来想偷吃孩子，狗勇敢地冲上去与狼搏斗，最终保住了孩子的生命。男人知道真相后，嚎啕大哭，悔恨不已，可是一切已经无法挽回。

为什么会发生这样的悲剧？那是因为他被强烈的愤怒冲溃了理智，以至于忽视了最基本的判断与核实的步骤。其实这也是人的通病。根据心理学家的测算，人在愤怒的时候，智商是最低的。在愤怒的关头，人们会做出非常愚蠢的决定而且自以为是，也会做出非常危险的举动而且大义凛然。这个时候所做的决定，90%以上都是极端错误的决定。

几乎所有的囚犯都表示过后悔，几乎所有的刑事案件都是由于在生气的时候做了不理智的决定而发生的，几乎所有罪犯在接受采访时都表示过“如果当时……”。

（二）钉子的故事

有一个男孩有着很坏的脾气，于是他的父亲就给了他一袋钉子并且告诉他，每当他发脾气的时候就钉一根钉子在后院的围篱上。

第一天，这个男孩钉下了37根钉子。慢慢地每天钉下的数量减少了。他发现控制自己的脾气要比钉下那些钉子容易些。终于有一天，这个男孩再也不会失去耐性乱发脾气，他把这件事告诉了他的父亲，父亲告诉他，从现在开始，每当他能控制自己的脾气时，就拔出一根钉子。

时间一天天地过去了，最后男孩告诉他的父亲，他终于把所有钉子都拔出来了。父亲拉着他的手来到后院，语重心长地说：“你做得很好，我的好孩子。但是你看看围篱上的那些洞，这些围篱将永远不能恢复从前的样子。人生气的时候说的话就像这些钉子留下的疤

痕一样。如果你拿刀子捅别人一刀，不管你说了多少次对不起，那个伤口将永远存在。话语的伤痛就像真实的伤痛一样令人无法承受。”

（三）当别人有情绪的时候

由于过去我们对情绪存在很多错误观念，所以在处理别人情绪时效果很差。人们在处理别人的人情绪时，传统的方法不外乎四招：

“交换”——就是对有情绪的人提供一些他追求的价值，让这个人抛开情绪，例如，“不要哭啦，妈妈带你去买冰淇淋吃，好吗？”或者“不要不开心啦，今天我请你吃日本料理吧”。这份交换，因为没有针对引发情绪的事情做过什么，所以只有短暂的转移效果，过后情绪又会回来。其实，这也是一种“逃避”。

“惩罚”——用这一招的人认为，负面情绪是不好的东西，是不应该有的。谁有负面情绪就是他的错，应该受到惩罚，所以对有情绪的人说话，里面充满惩罚的文字，例如：

“你老是哭！再哭就揍你！”或者“跟你说话就要受你的气，我们还是不谈好了”。成年人之间的回避、不沟通，就是最常用的惩罚对方的武器之一。身边的人不能沟通，使陷入情绪的人更受到隔离和孤独，更难跳出来了。

“冷漠”——有些人认为，情绪问题是个人的事，其他人难以帮助，当他自己心情不好时，总是独自一个人，所以碰到有情绪的人求助的时候，也是叫他们“自己搞定”。例如，“这些事，别人帮不了的，还是自己冷静去想想吧”——这样的话，使有情绪的人就像坠入了情绪的黑洞一样，必须自己熬过这个困难阶段，感到十分孤单和无助。

“说教”——这一招是传统父母在无可奈何时最常用的一招，就是对有情绪的人说大量的“道理”：应该怎样、什么不对……但这样的说教对事情的解决或者情绪的舒缓几乎没有帮助。他们坚持自己是“苦口婆心”、“循循善诱”，嘴巴里说的都是无法反驳的东西，但是就是没有提供任何有效可行的办法。有情绪的人在面对这些喋喋不休的人时，情绪只会变得更差：“你这样真是烦死人了！”

有一套技巧很有效果，不单能舒缓情绪，更能帮助有情绪的人在事情中有所学习，使事情更易解决，或者下次遇到同样的事情自己会处理得更好。这套技巧包括以下四个步骤：

（1）“接受”——就是你注意到对方有情绪，同时你接受这个有那份情绪的他。这可以用类似以下的话表示出来：“我看到你有些不开心，愿意跟我谈谈吗？”或者“你的样子糟透啦！坐下来告诉我什么事吧。”如果你假装没有看到他的情绪，或者否定他的情绪，例如“你不要再闹情绪了！”、“什么事又让你发脾气啦？”等，就等于你把他推开了。


（2）“分享”——在这一步，最重要的是先分享情绪感受，然后再分享事情本身。

他/她总是先说事情：谁人不合理、什么事不如意等，你必须把他的注意力迁移到他的情绪感受或者身体里的感觉上，例如：“那你现在感觉怎样？”、“这事让你受委屈了。上次我受到委屈的时候，我的胃部痛，你的胃感觉怎样了？”、“他这样对你，你感到十分愤怒和悲伤是吗？”（当对方回答说“我很愤怒”时，你可继续问：“愤怒的背后是什么情绪？失望或无力感？”）你要不断地把对方的注意力引向他的身体感觉或者情绪感受上去，待对方说出大约6个这样的词语时，你会发觉对方已经开始平静下来，或者声调降低，身体的动作也减少了。这时，你可以问对方引起他或她情绪的事情了。当你明白了是怎么一回事时，你可以进入第三步。



(3) “设范”——在这一步骤，你先找出事情中你可以接受的地方，对之加以语言上的肯定。无论什么事，你都可以找到能够肯定的地方，例如：“你觉得他这样说很不合理，难怪你这么生气啦”或者“你已经准备好这么多食物，天忽然下雨，你当然失望了”。一般情况下，你可以很容易地找到对方看事情的角度并做出肯定，或者干脆肯定对方的情绪（“事情不如意，当然会生气啦！”），肯定的行为会使对方说“是呀”、“对呀！”、“就是嘛！”等话，这就是说，在心理上对方已经认为你站在他这一边了。

接下来，你向对方指出事情中他需要改变的地方。你不可以直接说出对方的不对，或者应该怎样做，因为这样你是把自己重新放在与对方对立的位置，使刚才建立出来的心理效果受到破坏，你应该从对方的利益出发，指出需要注意的部分，例如：“可你每天都要跟他一起做事，他每天这样不讲理你便每天生气，你会做得很辛苦呀！”或者“你准备食物是为了自己与朋友们开开心心地过一天，老天下不下雨你无法控制，但是你可以控制‘怎样做才能够开心’这件事呀！”有了前面的肯定，你现在这样说，对方当然会容易接受改变了。

(4) “策划”——就是对未来的行动做些计划，目的是让自己会有更好的表现。你用一句话做这个部分的概念基础：“凡事都有三个解决办法嘛！”你可说：“想想你怎样做他对你的态度会有不同？”或者“有些什么其他的选择，使你能够在雨天中也可与朋友有快乐的一天？”引导对方看到其他选择的可能性，对方的负面情绪便不会再出现，同时也会有更积极的表现，重新把事情的控制权掌握在手里。 

第三章 大学生良好人际关系的培养与训练

“能独自生活的人，他不是野兽，就是上帝。”

——亚里士多德

放眼四周，每天都有无数的人在忙碌着，为自己同时也为别人，大家互通有无，和平共处。但一个人刚刚降生在这个世界上时并不是这样子的，他只是一个自然实体，只具有生物意义，还不能称之为社会学意义上的人。一个自然实体必须经历一个社会化的过程才能成为一个社会实体，成为一个真正意义上的人。而这个社会化的过程就是通过人际交往来实现的。良好的人际关系是很多人所渴望、所追求的。世事洞明皆学问，人情练达即文章。人际交往既是一门学问，更是一门艺术。大学生要想与人建立良好的人际关系，首先应了解大学生人际关系的特点和类型，在此基础上掌握与人相处的方法和技能。

一、人际交往概述

（一）人际关系及其作用

人际关系是指人们在相互交往过程中，彼此间相互影响而形成的一种心理和社会上的联系。它反映了个人或群体在寻求其社会需要满足过程中的一种心理状态，表明了人们在相互交往过程中，双方关系的深度、亲密度、融洽性和协调性等心理方面联系的程度。它的变化和发展，取决于彼此之间需要满足的程度。双方在相互交往中，如果都能获得各自社会需要的满足，那么，相互之间才能产生并保持接近的心理关系和友好的感情。

马克思在分析社会时指出，人的本质是一切社会关系的总和。这表明每个人都离不开社会，因而也离不开人际关系。人们总是在相互交往中从事工作、学习及其他社会实践活动。同时，也正是在相互交往中，形成了错综复杂的人际关系，并逐渐地使个体从一个自然的人变成了一个社会的人。

人际关系对个人的成长和发展来说，具有十分重要的意义。良好的人际关系是个体健康成长的基本条件。正如著名医学心理学家丁瓚教授所言，人类的心理适应，最主要的就是人际关系的适应；人类的心理病态，主要是由人际关系的失调而来。而马斯洛也认为，人人都具有这样一种基本需要：他需要归属于一定的社会团体，他需要得到他人的爱与尊重，这些社会需要是与吃、穿等生理需要同等重要的缺失性需要，他非得被满足不可，否则，将使主体丧失安全感，进而影响心理健康。社会学与人类学的研究更是证明，群体合作具有生物保存与适应的功能。如果没有群体的合作，不仅是人类，许多生物都得灭绝。

新精神分析学家霍尼认为,神经症是人际关系紊乱的表现。人际关系的不同策略,将形成不同的人格。她归纳了三种不同的人际关系策略:亲近人、对抗人与回避人。如果在与人交往的过程中,你占主导的方式是亲近,那么久而久之,你将形成依赖型人格。如果对抗成为你最主要的人际关系,那么,你的人格可能是自恋型、抑或是完美型或报复型。如果你在人际关系中,总是回避,那么,你将会形成逃避型人格。因此,加强对大学生人际关系的指导与训练,有利于大学生的身心健康成长与发展。

良好的人际关系更是现代青年人才必备的素质。随着现代社会信息化、经济化的发展,人际关系显得越来越重要。从一定意义上说,关系就是效益,关系就是财富。美国人际关系学者阿尔伯特曾做过一个调查,发现在 4000 名失业的职工中,只有 400 人确实是因为不能胜任工作而被解雇,而其余的 3600 人,则是因为不能很好地处理人际关系而失业。由此可见,一个人如果没有良好的人际关系,得不到他人的支持与合作,事业就很难成功。美国成人教育家卡耐基也认为,一个人事业上的成功,只有 15%是由于他的专业技术,85%是靠人际关系和处世技巧。因此,注重与人交往,善于处理人际关系,是 21 世纪人才必备的素质之一。因此,增强对大学生人际关系的指导与训练,是当今社会和时代发展的需要。

(二) 人际交往的功能

1. 信息交换功能

在现代经济条件下,信息成为致富的重要因素,也是人们投资、就业、消费等经济行为的决策依据。由于现代社会信息量剧增,以及人们所处地位的局限,对个人来说,永远无法获取完全的信息。正如庄子所说的:“吾生有涯,知也无涯。”一个人在其有生之年,即便是皓首穷经,学富五车,但与浩瀚的知识海洋相比,也只能是沧海一粟,更何况在“知识爆炸”的现代社会,新知识、新信息如潮水般涌现,无穷无尽。然而,人们通过社交活动,建立了良好的人际关系后,就能以各种方式更直接、更迅速、更广泛地获得和交换信息。

一般来说,人际传播的信息要比从公开渠道获得的信息更加重要。因为信息的价值与其传播的范围成反比。知道某一信息的人越多,其市场价值(对个人来说)打的折扣就越大。为了在市场竞争中占据有利地位,获得关键、独特的信息便成为关键。除了对信息的获取增加必要的投入外(例如进行市场调查),还要建立稳定而可靠的人际关系,通过人际关系来获得有价值的信息。

2. 认知功能

人们要想观察和了解自己,必须通过与他人建立关系。在与他人的交往中,个体通过与别人的交流与比较,认识自我,了解他人对自己的态度和评价。因此,离开了交往对象或可比对象,个体就失去了衡量自己的标准,就无法客观公正地认识和评价自我。通过人际交往,人们不但可以了解和认识自我,还可以了解和认识他人。一般来说,人际交往的范围越广,结识的人越多,就越有助于丰富人际交往的经验,开阔视野,就越有助于了解和认识世界上形形色色的人,从而减少和避免对他人评价的简单化和片面性。

3. 协调功能

在高度工业化、信息化的现代社会里，随着社会分工的日益精细，人口的日益密集，生活节奏的日益加快，人们越来越需要进行各式各样的交流与合作。所以，作为一个现代人，要想适应现代社会，就必须学会与他人合作，善于组织协调各种力量，充分调动和发挥各方面的智慧。

4. 调节和维护功能

人作为一个社会成员，有着强烈的合群需要。美国心理学家沙赫特·斯坦利曾经做过这样一个实验：他以每小时 15 美元的酬金，聘请 1 人到一个小房间里去住。这个小房间与外界隔绝，不准看报纸，不准打电话，不准写信，也不准其他人进入。最后，有 5 人应聘参加实验。实验结果是：有一个人在小房间里，只待了 2 个小时就出来了，时间最长的一个，待了 8 天。这个待了 8 天的人，出来以后说：“如果让我再多待 1 分钟，我就要发疯了。”

这个实验说明了，人类具有强烈的交往需要，人们都畏惧孤独，害怕离群索居。而在人际交往中，人们通过相互交流思想和感情，诉说个人的喜、怒、哀、乐、爱、憎、恐、悲等情感，就会引起彼此之间情感上的共鸣，从而在心理上产生一种归属感和安全感。而这些对于维护和调节人们的情绪、情感具有十分重要的作用。关于这一点，培根说得最为透彻：“当你遭遇挫折而感到愤懑、抑郁时，向知心朋友一席倾诉，可以使你得到疏导。否则，这种积郁会使人致病……只有对朋友，你才可以尽情倾诉你的忧愁与欢乐、恐惧与希望、质疑与劝慰。总之，那沉重地压在你心头的一切，通过友谊的肩头而被分担了。”

临床资料也证明，在人际关系不良者中，自杀、自残、酗酒、生活散漫的人数远远超过人际关系良好者，孤独者往往具有更多的心理健康问题。

（三）人际交往的理论

1. PAC 理论

（1）PAC 三种成分。

PAC 理论，又称交往分析理论，这一理论是心理学家伯恩（Berne T.A）于 1957 年首先提出来的。这一理论产生的最初动力，来源于对精神分析疗效的质疑。他认为，每个人的个性中都包括三种成分，就好像一个人身上的三个小我：即父母身份、成人身份与孩童身份。这三个核心概念的原型，实际上来源于弗洛伊德的超我、自我与本我。

父母（Parent 简称 P）身份，以权威和优越感为标志。通常表现为：统治人、训斥人等权威式的作风。当一个人的人格结构中，P 成分占优势时，他的作风表现为：凭主观印象办事，独断专行，滥用权威。这种人讲起话来总是“你应该……”、“你不能……”、“你必须……”。

成人（Adult 简称 A）身份，以客观和理智为标志。其行为表现是：待人接物冷静，慎思明断，对自己负责，对他人尊重，其语言特征为：“我个人认为……”、“我的想法是……”。

孩童（Child 简称 C）身份，以冲动和非理智为标志。表现为服从和任人摆布，喜怒无常，感情用事，一会儿天真可爱，一会儿乱发脾气，让人讨厌。他的表现都是即兴式的，



追求享乐，玩世不恭，不负责任，遇事无主见，逃避退缩，以自我中心，不顾他人。这种人讲起话来总是：“我要……”、“我想……”、“我不管……”、“我不知道……”、“我就是……”、“我有什么办法……”。

在 P、A、C 三种成分中，P 和 C 具有盲目性、被动性与两面性。而 A 具有自觉性、客观性与探索性，能够站在别人的角度，审视自己，具有反省能力。

(2) 污染、整合与排斥。

不同的人具有不同的人格，个体在人格方面的差异，在于上述三种成分的组合与关系不同。这种关系表现在污染、排斥与整合三个方面。

所谓污染，是指三种成分中的糟粕或消极面相互影响。像其他许多事物一样，彼此之间会发生相互影响。孩童成分和父母成分具有两面性，其消极面之间会相互影响，从而造成相互污染。孩童成分污染成人成分的主要表现是：不负责任，只顾自己享乐，不管他人，玩世不恭，过分依赖他人，自恋，沉溺于自我欣赏，有意吸引别人的注意等。父母成分污染成人成分的主要表现是：对人求全责备，强求与禁忌过多，倾向于惩罚；对别人过分的保护，然后，自视有恩于人，产生高人一等的特权观念；看不起别人，认为别人各个方面都不行。

所谓排斥，是指把一种或者两种成分相对关闭起来，即很少或者几乎不用某种成分。比如排斥儿童成分的个体主要表现是僵化、无趣、乏味、有控制力、工作狂、太理智、冷静；排斥父母成分的个体主要表现为自发的行动、创造力、容易失去方向、无界限、无规矩、不懂收敛和自律、不守游戏规则，常常会根据自己的需要任意指定规则；排斥成人成分的个体主要表现是混乱、难以处理现实事务，内心常常因为父母自我状态与儿童自我状态的纷争而挣扎，其思想和行为会让人觉得怪异。

所谓整合，则是指吸取各种成分的精华和积极面，去掉其糟粕或消极面。孩童成分整合进了成人成分的主要表现是：天真可爱，友好合作，具有灵活性、想象力和创造性等。父母成分整合进了成人成分的主要表现是：具有原则性、道德情操高尚、关心爱护他人，具有服务和献身精神等。

(3) PAC 理论对交往双方心态影响的分析。

PAC 理论认为，不同的心态可以构成不同的交往组合。当交往双方的相互作用构成一种平等关系时，交往就可以继续下去，对话也可持续进行，而且，对话可无限制地继续下去。

平等的交往关系有 6 种具体形式：即 P-P、A-A、C-C、C-P、A-P、C-A。前三种是平行式的，后三种是互补式的。

当交往双方的相互作用构成一种交叉关系时，交往就不能获得预期的反应，双方就会产生矛盾和冲突，信息交流就会中断。这种交往有 4 种具体形式：AA-PC、AA-CP、PC-PC、CP-CP。在 AA-PC 交流模式中，一方要求另一方以理智的态度待自己，而对方却以高压方式对待；在 AA-CP 的交流模式中，一方理智，而另一方却容易情感用事；在 PC-PC 交流模式中，一方采取命令的方式而另一方不服，也采取相同方式回敬；在 CP-CP 交流模式中，双方都把对方作为权威对看待而表现出服从的意向。

上面这些交往形式，哪一种最好呢？PAC 理论认为，中断的交往，肯定不好，只有可持续的交往才能保证交往的正常进行，这是我们进行交往的一个起码条件。

但是,即使在平行的可持续交往形式里,每一种形式对交往双方的成长作用也是不一样的。比如,P-P式交往,这种交往,双方都自以为是,双方谈得可能很投机,但都在指责他人。这样的两个人,如果长期交往下去,久而久之,就会互相助长偏激苛求的性格;C-C式交往,则有些同流合污的味道,两个人一拍即合,但都不负责任。

而C-P、A-P、C-A均属于互补式的交往。在这些交往形式中,一方所期望的,刚好是对方所回应的。

例如,甲:“哎呀,我的头好疼啊!”

乙:“你赶快回去休息,你的笔记我帮你抄。”

交往双方因为互补,所以能够持续下去,但却潜藏着不平等与依赖的因素。长期发展下去,也不利于交往双方关系的进一步发展。

而只有A-A式交往最为健康。双方都本着负责与尊重的原则,力图合情合理地解决问题。因此,A-A式交往是最成功的。

依据PAC理论,经常进行交往分析,可以了解交往中自己和对方的行为属于哪一种心理状态,然后,争取消除信息交流中的心理障碍,建立互信、互助的关系,将不成功的交往转变为成功的交往。在一般情况下,“成人”的心理状态是解决问题的主要途径。成人的刺激,往往会诱使对方做出“成人”的反应,从而保持交往关系的持续进行。所以,我们要不断强化自我中的“成人”心态,尽量采用“成人”的反应去处理问题。

2. 伯奈的人际交往心理模式理论

美国著名的心理学家爱利克·伯奈(E.BERNE),依据人们对自己和他人所采取的四种基本生活态度,提出了自己的人际交往心理模式理论。

(1) 我不行,你行。

表现为自卑,甚至是社交恐惧。这种人际交往的心理模式,根源于童年的无助感。这种态度,如果不能随着年龄的增长而改变,长大以后,就容易放弃自我或顺从他人。他们喜欢以百倍的努力,去赢得他人的赞赏,或者喜欢与父母意识重的人为友。一旦一个人形成了“我不行,你行”的人生见解,就容易听从他人的摆布,渴望他人的爱护与承认。

(2) 我不行,你也不行。

表现为不喜欢自己,也不喜欢别人。看不起自己,也看不起别人。常放弃自我,陷入逆境和极端孤独与退缩的境地。

(3) 我行,你不行。

表现为以自我为中心,自以为是,总认为自己是正确的,而别人是错的。把人际交往失败的原因归咎在他人身上,常导致自己固执己见,唯我独尊。

(4) 我行,你也行。

表现为相信他人,能够接纳自己和他人,正视现实,并努力去改变他们能改变的事物。善于发现自己和他人的优点和长处,从而使自己保持一种积极、乐观、进取的心理状态。这是一种健康而成熟的人际交往心理模式。

伯奈通过研究发现,个体对自我的认识,大都经历了一个从否定到肯定的过程;而对他人的认识,则经历了一个肯定——否定——再肯定的过程。然而,在现实生活中,许多人之所以不能完成这样一个认识上的全过程,是因为他们只有前三种交际心态,而这些不



成熟的交往心态，常使人们在人际交往中发生冲突，导致交往失败。譬如，在“你行，我不行”这样一种自卑与怯懦和“我行，你不行”这样一种狂妄自大的交往心态之下，人际交往将必然是“有赢有输”；在“我不行，你也不行”这种悲观绝望的交往心态下，人际交往可能是“双败”的局面。所以，只有在“我行，你也行”这种积极乐观的交往心态下，人际交往才会出现“双赢”的局面。

伯奈的人际交往心理模式理论，对于我们每一个人待人接物的方式和态度具有很强的启发和指导意义，可以帮助我们反思和调整我们的交往态度和模式，从而实现人际交往的双赢。

3. 自我三层理论

自我三层理论是美籍华裔许良光教授提出来的。他认为，人生的意义只能从人际关系中去寻找，离开了与其他人和事的关系，人就变得不可理解。而人与其他人和事的关系，主要体现在：那个人对别人及事物情感卷入的强度。

根据这种情感卷入的强度，可以将自我分成三个层次：深层、中层和浅层。

自我深层又叫亲密层，指每一个人感到最亲密的那一部分外在世界。作为自我深层所依托的对象，个人对其有最强烈的感情，可以无话不谈，无须任何防备，也不用担心会遭到拒绝、厌恶和鄙视。个体可以从他那儿得到安慰、同情和支持。总之，他是完全可以信任的。

个人对自我深层的需要，就像对食物、水和空气的需要一样重要。如果一个人，在自我深层方面不能以人作为依托，那么，他便会用神、物或一定的观念等作为替代，并对这些事物倾注感情。如果自我深层所依托的对象突然丧失，那么，就会给个人带来巨大的精神创伤，使个人感到无所适从，严重者还会出现心理危机。

自我中层又叫支持层或角色层，它与亲密层有所不同，它以角色关系为特征。但这并不是说，自我深层里只有感情而没有角色关系，自我中层里只有角色关系而没有情感，而是说，自我深层里的感情关系，更为明显和强烈一些，自我中层里的角色关系，更为重要和普遍一些。位于自我中层里的人、物和观念，虽然对个人也具有较为重要的作用，但并没有很强烈的情感依恋。因为，同一角色完全可以由不同的人扮演。这就好比教师与学生、老板与雇员、上级与下属、商人与顾客之间的关系一样。在这些关系中，同一角色完全可以由不同的人扮演，无须某一特定的对象作为角色关系人。当然，长期稳定的角色关系，总是带有感情的。例如，同窗四载，毕业分手之际，难免有惜别之情。这说明自我中层的变化可以引起一定的情感反应，但不像深层变化那么强烈。自我中层里的角色关系，既同社会规范密切联系，也与奖罚和利害分不开。

自我浅层又叫工具层。该层的个人联系是可有可无的，具有偶然性，持续时间较短。例如，火车上的邂逅，舞场里的舞伴，这些都具有偶然性和暂时性，双方即使有长期联系，也是无关宏旨的。

许良光教授的自我三层理论，有助于大学生进一步深刻理解角色关系，确立自己在人际交往上与他人的亲疏远近关系，减少和避免因人际关系所造成的角色心理冲突。

二、大学生人际关系的特点、类型和发展趋势

（一）大学生人际关系的特点

大学生的主要任务是学习，生活的环境是校园，交往的对象主要是自己的同学和老师。这就决定了其人际关系具有自己的特点：

（1）大学生之间的相互关系应该是一种团结友爱、平等互助的关系。首先，大学生都处于同一年龄阶段，彼此之间没有尊卑长幼的差异。其次，大学生都是受教育的对象，不存在领导与被领导、管理与被管理的关系，更不存在人身依附和隶属关系。再次，大学生尚未投身社会，彼此之间亦无地位高低之别。因此，大学生在交往中没有等级观念和尊卑心理，他们的日常生活活动是建立在平等互助基础上的。

（2）大学生的人际关系具有浓厚的理想主义色彩。大学生正处在求知阶段，思想比较单纯，对未来充满向往和自信。因此在日常交往中总是崇尚高雅，鄙视庸俗；崇尚真诚，鄙视虚伪；较少带有功利色彩，比较真诚、理性、纯洁。

（3）大学生人际关系相对比较简单、稳定。大学生的活动范围主要是在校园内，其接触的对象主要是同学和教师，交往的目的是为了交流思想、联络感情、切磋学问、关心国事、探索人生、抚慰鼓励。交往方式主要是接触交谈。因此，大学生的人际关系相对比较简单。而且同一年级同一专业的大学生要一起生活、学习好几年，天天吃在一起、住在一起、学习在一起，相濡以沫、相知相识，即使有时发生某种不愉快的事，由于彼此之间没有根本的利害冲突，问题也比较容易解决，一般不会有较大的波动，所以大学生的人际关系比较稳定。

（4）认知因素在大学生的人际关系中起着主导作用。研究表明，影响人际关系的认知因素、情感因素和人格因素，在不同层面学生中有着不同的特点。中小学生学习交往联谊偏重爱好和义气，而大学生交往联谊则偏重理性和认知。明显的表现是：大学生在人际交往中有较强的主见和选择能力，即认知能力。什么人能交往，什么人不能交往，大学生已能分清良莠，择善交往。

（二）大学生人际关系的主要类型

1. 同学关系

同学是大学生人际交往的主要对象，同学关系是大学生人际交往关系的主要内容。大学校园里的同学关系总的来说是和谐、友好的，同学之间的关系有亲情化、家庭化的趋势，即在日常生活中、学习中形成一种如同亲属一般和谐稳固的同学关系。

2. 学生交际圈

在今天的大学校园里，大学生根据各自兴趣、爱好、性格等不同，结成一个或松散或紧密的交际圈。在一个个或明或暗的交际圈中，同学之间有“亲疏”之分，有好朋友和一般朋友之分。大学生的交际小圈子，大概可以分为学习型、娱乐型、生活型、社团型、老乡型等几种类型。

3. 师生关系

老师与学生，是大学校园里的两大基本群体。老师是学生人际交往的重要对象，师生关系是学生人际关系的重要内容。师生关系如何，直接影响到学生能不能健康地学习成长，并在很大程度上决定了学校能不能对学生的身心施加符合社会要求的影响。

教师既是知识的传播者，又是大学生人格模仿的对象。在大学校园中，教师在建立新型师生关系中是否处于主动地位，影响着师生关系发展的方向与速度。在教学中，教师的基础知识及对相关问题的研究处于优势地位，因此而拥有学术权威；而学生可能在发散思维、异想天开、开拓新的生长点上更胜一筹。

从总体上来看，大学校园里的师生关系不密切，师生之间的交往不多。据调查，只有遇到与学习有关的“功课问题”、“学业问题”，才有较多的学生去寻求老师帮助，至于其他个人的心理问题、情绪问题、家庭问题、交友问题、恋爱问题等，则很少有人会去找老师帮助。

4. 网络人际交往

网络人际交往是人们在网络空间里进行的一种新型人机互动方式。网络人际交往给大学生的生活方式，价值观念带来了前所未有的挑战和改变。大学生通过 E-mail、QQ、IRC（网上聊天室）、BBS、网络虚拟社区等方式进行聊天交友、游戏、娱乐，在这一过程中表现出不同于普通的人际交往的特点。主要具有交往角色的虚拟性、交往主体的平等性、交往心理的隐秘性、交往过程的弱社会性和弱规范性以及交往动机的多样性等特点。

（三）大学生人际关系的发展趋势

大学生人际关系的主要发展趋势可归结为如下六个方面。

1. 自然性减弱，社会性增强

随着大学生生理与心理的日益成熟与发展，人生观、价值观的逐步形成与稳定，他们的人际关系有了显著的变化：社会性不断增强，自然性不断减弱。这种变化被视为人际关系的一大进步，也是由按血缘、地缘区分远近亲疏的旧的人际关系，向平等、民主的新型人际关系发展的必然趋势。

2. 依赖性减弱，自主性增强

随着大学生自我意识的迅速发展，独立意识、自主精神也明显加强。在人际关系上，他们不想过分依赖父母、家庭和老师，有着强烈的成人感，任何事情都希望自己解决。大学生依赖性减弱、自主性增强，亦是个人成熟的表现。

3. 等级性减弱，平等性增强

大学生多数都是第一次离开家庭，远离父母，他们十分珍惜独立自主和完全自由的个人生活，追求和向往民主平等的人际关系，希望尽快由原来的以家庭纵向关系为主，过渡到以同学横向关系为主，期望在大学期间尽量广交朋友，成为社会中独立平等的一名成员。

4. 封闭性减弱，开放性增强

随着社会现代化、信息化水平的提高，人际关系也空前活跃。这种由封闭性向开放性

的转变,是个人社会化程度逐步提高的表现。当代的大学生,再也不是那种“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的书呆子了。一般来说,大学生的人际关系越开放,他们的眼界就越开阔,社会适应能力和创造能力就越强。

5. 单一性减弱,多样性增强

随着大学生接触社会和基层机会的增多,大学生的人际关系由单一化向多样化转变,同时,快速便捷的通信工具和方便发达的交通工具,也为多样化的人际关系提供了客观条件。在交往的对象上,有调查显示:独生子女大学生,更多地选择同龄人为友,这样就可能使他们失去与阅历深、学识广的长者交往的机会,这对其心理成熟是不利的。相比之下,非独生子女大学生就显得更为随和,他们中41%的人,愿意与年龄比自己大的人交往。

6. 合作性减弱,竞争性增强

随着市场经济的发展,竞争机制逐渐引入社会生活的各个领域。这对尚在大学读书的青年学生来说,有着不可忽视的重大影响。计划经济条件下的合作关系逐渐减弱,竞争关系不断加剧。对一些大学生来说,集体主义意识越来越差。他们过分强调自我设计、自我管理、自我奋斗、自我实现以及自我价值。常常以自我为中心,缺乏互助合作精神。对他们的成长也是十分不利的。

三、大学生常见人际交往问题及调适

(一) 自卑心理及其调适

自卑是正常人际交往的羁绊,即因自我认知发生偏差,过低地估计自己,轻视或看不起自己而引起的一种情绪体验。受这种心理影响的大学生,往往对自己的不足和别人对自己的评价很敏感,又担心自己的不足或缺陷被别人发现,所以在交往中缺乏勇气,畏首畏尾。过于自卑的人,别人同他打交道常常感到压抑、沉闷。

1. 自卑的成因

在交往中产生自卑的原因较为复杂,大致有以下几种情况。

(1) 自我认知不足。总以他人的优势同自己的劣势相比,低估自己,久而久之,产生自卑。

(2) 消极的自我暗示。怀疑自己的能力,不敢自我表现,从难于与人交往到孤独的自我封闭。其特点是,当面对现实,衡量自己的能力时,往往产生“我不行”的暗示,从而抑制了自信心。

(3) 长期的环境影响。如果一个人在儿童时期常常受到过多的指责和惩罚,遭到父母的压制、训斥,或家庭环境不好等,往往会导致在青年时期自卑心理的形成。

(4) 生理方面的不足和心理方面的缺陷。自卑的人大多性格内向,自尊心很强,怕别人看不起自己,为了不在别人面前暴露自己的弱点,于是便不愿意坦率地与人交往。生理方面的弱点(如身材矮小、长相丑陋、神经衰弱、口吃等)、心理方面的弱点、性别以及遭受的挫折引起的精神上的负担等,都会让人产生自卑。

2. 如何克服自卑心理

克服自卑心理，主要是正确地认识和评价自己，保持心理上的平衡。

首先，要正确评价自己。战胜自卑心理，要从改变自我认知入手。要客观地看待别人和自己，既要看到自己不如人之处，也要清楚地看到自己的过人之处，如果没有优越性，就欣赏自己的独特性。只有提高自我评价，才能提高自信心，克服自卑感。

其次，要正确认识自卑感的利与弊，树立克服自卑感的信心。有些人把自卑心理看作是一种有弊无利的不治之症，因而感到悲观绝望，这是一种不正确的认识，这不仅不利于自卑心理的消除，反而会加重它。心理学家认为，自卑的人不仅要正确认识自己的优点，而且要正确看待自己的自卑心理。自卑可以催人奋进，成为人超越自我的动力，自卑的人往往都很谦虚，善于体谅人，不会与人争名夺利，善于思考，做事谨慎，一般人都很相信他们，并乐于与他们相处。总之，自卑也具有两面性，不要因为自卑感而绝望，而要让自卑成为我们前进的动力。

在自信的基础上，建立符合自身实际的“抱负水平”。“抱负水平”是指个体将某件事做到某种程度的心理需求。“抱负水平”不宜定得太低或过高。太低，激不起奋斗热情，反而引起惰性；太高，超过自己能力，达不成则易引发挫败感。因此，要建立符合自身实际的“抱负水平”。

最后，要接纳自我，勇敢地面对生理与心理的缺陷，正确对待挫折。一个人在某些方面的缺陷是回避不了的，首要的问题是要接受这种事实，接纳自我。如果因此一味否定自己，只会让自己陷入痛苦之中。扬长避短，坦坦荡荡地面对人生，才是可取的。

“人生不如意，十之八九”。人生道路上的困难和挫折，谁都会遇到，因此，不能以一时的失败和挫折而否定自己的价值，丧失自信，而要对产生失败的原因做冷静的分析，积极寻求解决的办法。同时在心理上也要进行调适，尽可能地释放压力，保持心理的平衡。

（二）孤独心理及其调适

孤独是当个人感觉到缺乏令人满意的人际关系，自己对交往的渴望与实际的交往水平产生差距时而引起的一种主观心理感受或体验，常伴有寂寞、孤立、无助、郁闷等不良情绪反应和难耐的精神空落感。孤独的人往往社交不足或存在人际关系缺陷，并为此而深感痛苦。那种客观上似乎与他人缺乏接触，或处于社交孤立状态而没表现出心理上痛苦的人，我们不能将其判断为孤独；有些人虽然客观上人际关系和社交联系是充分的，但仍因对现有水平不满而深感痛苦，那么他依然是孤独的。

社交孤独，从心理学的角度讲，是一种封闭自我的心理障碍。从现象上看，虽然生活在茫茫人海之中，对社交却缺乏兴趣，不知如何去接近他人，与别人缺乏心灵上的沟通。对于别人来说，常常感到这样的人难以接近，于是便与之保持心理距离。久而久之，孤独者就越加孤独。

1. 造成社交孤独的原因

（1）性格因素。有的学生性格内向，只注意自己的小天地，虽然内心体验深刻，但不善与人交流；有的性情孤僻或孤傲，这样就阻碍了正常的交往。

（2）心理因素。有些学生迫切需求交往，而一旦这种需要得不到满足时，便产生心

理上的失落,因而产生孤独。由于存在着不同程度的心理提防现象,沟通时半遮半掩,在交往中形成了隔阂。

(3) 环境因素。如果一个人长期生活在缺乏理解与友爱的环境中,处在长期压抑之下而没有凝聚力的群体之中,往往会感到孤独。有的大学生进入校园后,很难适应变化了的环境,对校园的一切感到陌生和不习惯,迟迟进入不了角色,也很难体验到归属感,其结果便是郁郁寡欢、沉默孤独。

在校园里,有的学生常常表示不愿参加集体活动,缺乏健全的社交生活,没有知心朋友,感到生活中的一切都是那么无聊、平淡无味,久而久之就形成了社交孤独。

2. 如何消除孤独心理

(1) 要有改变孤独心理状态的强烈愿望,要充分认识到社交孤独对大学生的个人成长和身心健康的危害性,摒弃社交中的“孤芳自赏”和独往独来的行为方式,把自己融入集体的生活中去。

(2) 积极参与社交活动,要敢于冲破自我封闭的樊笼,越过心灵的障碍,通过广泛的交流寻觅知音,当真正感到与同学心理相容并为人所接受时,就会看到柳暗花明的新天地,并享受到正常的人际关系的欢乐与幸福。

(3) 克服不良的性格,培养高尚的情趣,消除人际交往的障碍。

(4) 作为学校和班级,要有孤独感的大学生创造良好的交往环境,善于接纳他们,使他们解除苦闷,投入到集体生活的怀抱。

(三) 嫉妒心理及其调适

嫉妒是因他人的优越地位而产生的不愉快的情感,即“红眼病”。也就是在与人交往时,因发现自己的境遇不如他人而产生的抱怨、憎恨甚至是愤怒等复杂的心态。总怕别人超过自己,或者当别人比自己强时,又无竞争的勇气,于是往往采取讽刺、挖苦、挑拨、谩骂等不正当行为,造成种种心理伤害。严重的嫉妒,还会吞噬人的理智,影响正常思维,迫使别人不敢与之交往,最后使自己成为“孤家寡人”。

如何克服嫉妒心理呢?可以从以下几个方面做起。

(1) 首先要充分认识嫉妒心理的危害性。嫉妒是社会生活中的强腐蚀剂,它腐蚀人的品德,损害人的事业和形象,也损害人的身心健康,嫉妒是用他人的快乐来惩罚自己的一种愚蠢行为。

(2) 树立正确的人生价值观。人只要摆脱私心杂念,心胸开阔,不计较眼前得失,就不会花时间和精力去嫉妒他人的成功了,一个埋头于自己事业追求的人是无暇顾及别人的事的。俗语说:“无事生非”,正出于此。一个人没有理想、胸无大志、无所事事,才会去挑别人的刺,寻别人的短,自己不进取,却去阻碍他人前进,唯愿众人都平庸度过才相安无事。

(3) 学会转移,将嫉妒心理的注意力转移到其他活动中去,或换个方位看问题。比如嫉妒者总是注意到别人的优点和自己的缺点,可以转到注意自己的优势和别人的劣势上,从而获得新的心理平衡。

(4) 升华。将嫉妒的消极心理转为竞争的积极心理,即将不服气的心理引导到积极



方面，升华为竞争心理，以自己之优势胜对方之劣势。

(5) 密切交往，加深理解。许多嫉妒心理是由误解产生的，误解会造成对自己和对对方的损害。所以要打开心扉，主动接近，加强心理沟通，避免发生误会，即使发生了也要及时妥善地消除。

(四) 猜疑心理及其调适

猜疑是主观臆断所产生的不信任的情绪情感。猜疑者总以为别人在议论自己，看不起自己，抱着以邻为壑的态度，无中生有，搬弄是非，总把别人的善意作恶意，结果不仅会产生人际关系的裂痕，而且会造成严重的人际冲突。

猜疑产生的原因是历史根源的，几乎每个中国人都具有不同程度的猜疑，这与我们的传统教育和熏陶有关。如广为人知的“疑人偷斧”、“人心隔肚皮”、“害人之心不可有，防人之心不可无”等。猜疑是人际内耗的祸根，可悲的是很多人并没有意识到，并为此耗费了不少心血。如何克服猜疑心理呢？

(1) 要信任别人并赢得别人的信任。这是一个双向的过程，及时地释疑解惑，能使不理解变为理解，不信任变为信任，是除去猜疑的良好途径。

(2) 猜疑心理主要是心胸狭隘、目光短浅、气量不足所导致的。因此，要学会“严以律己，宽以待人”，不过多计较，保持宽容大度，从而用理智的力量克服不该发生的冲动。

(3) 建立自信，不用担心自己的行为，也不要随便怀疑他人是否会挑剔、议论自己。

(五) 报复心理及其调适

报复是人类行为强有力的动机之一。报复心理是指在交往者一方自认为受委屈、被羞辱甚至是情感、人格被伤害时所产生的反击心理。

1. 报复的类型

社交报复，按不同标准可以分为以下几种类型。

(1) 公开报复和隐蔽报复。前者报复行为毫不隐讳，裸露易见，容易防范；后者暗中进行，能见度低，不好防范。

(2) 直接报复和间接报复。前者采取以牙还牙、当面较劲的方式进行报复，你骂我一句，我骂你一句，你打我一拳，我踢你一脚；后者则不同，你明处羞辱我，我背后诽谤你，甚至移情于物，弄坏你一件东西，或对与你相关的人进行报复。

(3) 及时报复与事后报复。前者报复行为具有及时性、当即性；后者是“君子报仇，十年不晚”，窥测时机，秋后算账。

(4) 对等报复与失当报复。前者报复行为的强度与其所认为的或实际被伤害的程度相当，后者的报复行为严重超出其所受伤害的程度。

报复心理在大学生的人际交往中有不同程度的存在。不难发现，在社交中好用报复举措的人多半是心胸狭窄、脾气暴躁，即文明水准较低的人，他们常把战争中的“以牙还牙”和法律上的“正当防卫”移植到朋友间的人际交往中来，实在是不可取的。如不注意克服，任其滋长，必然会导致严重后果。例如：某大学 83 级两位同学因洗衣服发生口角，继而打斗。其中，吃亏的学生决定报复，深夜，他用铅球把另一学生砸死。

2. 如何调适报复心理

(1) 正确认识自己所受的伤害。大学生在实施报复行为之前,要冷静考虑一下,自己到底是不是受到伤害,伤在哪里,是不是自己过于敏感或多疑,有无报复的必要和价值。这样也许有助于延缓报复行为的实施。

(2) 正确分析别人对自己的伤害。即使是伤害,也要加以分析,弄清楚别人是有意伤害还是无意伤害,是偶然伤害还是蓄意伤害,是故意伤害还是附带伤害,是严重伤害还是轻微伤害等。

在报复行为实施之前,不妨仔细想想,通过报复,除了或许能从中体验到报复本身所带来的所谓“快感”并给对方造成危害外,还能得到什么呢?在唇枪舌剑、“刀来箭往”的搏击中自己会不会受到再伤害呢?后果是什么?会不会形成打架斗殴而造成出乎意料的恶果呢?古人说“饶人不是痴汉,痴汉不会饶人”,“忍得一时之气,了却百日之忧”,这很值得大学生记取。

(3) 学会忍耐和克制。人们在确实受到伤害时,只能有两种态度,一是反击,亦即报复;二是忍耐,自我克制。在正常的人际交往中,一般极少出现大的伤害,多半是一些有悖于文明礼貌和出言不逊所引起的心理伤害。受到一点伤害的人也应尽量忍让、克制。

“海纳百川,有容乃大”,学会宽容,高姿态、大度量,从团结共事的愿望出发,化干戈为玉帛,争做人际交往的贤达雅士。

(六) 社交恐惧症及其矫治

青少年渴望友谊,希望广交朋友,但有些青少年一到具体交往时,如找人交谈,或者别人与自己要打交道,就出现了恐惧反应。表现在不敢见人,遇生人面红耳赤,神经处于一种非常紧张的状态,这就是社交恐惧症。它往往会泛化,严重者拒绝与任何人发生社交关系,把自己孤立起来,对日常工作学习造成极大妨碍。社交恐惧症通常起病于青少年期,男女都可能出现。

社交恐惧症的特点是强迫性的恐怖情绪,想象出恐怖对象自己吓唬自己。例如,某大学有一女生性格内向,自尊心特强,处事谨小慎微。她总以为别人时刻在注意她、评价她,担心自己会出什么差错,让人瞧不起。后来,她暗暗爱上某男生,但又不敢表露,还怕别人知道这个秘密。一次,有同学开玩笑说:“我知道你爱上他了,你别藏在心里啦!”她一听就心里发慌,担心别人对她评头论足。此后,她见人就躲闪,有人与她聊天,她就面红耳赤、心慌意乱、语无伦次,最后以至于见人就害怕。这是社交恐惧症的一个典型例子。

1. 社会恐惧症的成因

社交恐惧症是后天形成的条件反射,是经过学习而建立的。分为两种情况:一是“直接经验”。有道是“一朝被蛇咬,十年怕井绳”。青少年在交往过程中屡遭挫折、失败,就会形成一种心理上的打击或威胁,在情绪上产生种种不安甚至痛苦的体验,久而久之,就会不自觉地形成一种紧张、不安、焦急、忧虑、恐惧等情绪状态。这种状态定型下来,形成固定心理结构,于是他在以后遇到新的类似刺激情境时,便会旧病发作,心生恐惧感。二是“间接经验”,即“社会学习”。如看到别人或听到别人在某种交往中遭受挫折,陷入窘境,或受到难堪的讥笑、拒绝,自己就会感到痛苦、羞耻、害怕,甚至通过电影、电视、



小说、广播、报刊等途径也可以学到这种经验。他们会不自觉地依据间接经验，来预测自己会在特定社交场合遭受令人难堪的对待，于是紧张不安，焦虑恐怖，这种情绪状态的泛化形成社交恐惧症。

2. 社交恐惧症的矫治

社交恐惧症是一种因心理紧张造成的心因性疾病，只要积极治疗，是可以治愈的。

(1) 消除自卑，树立自信。对自己应有正确的认识，过于自尊和盲目自卑都没有必要，事事处处得体，求全责备也是没有必要的。可以暗示自己：我只不过是集体中的一个分子，谁也不会专门盯着我。摆脱那种过多考虑别人评价的思考方式，要记住：我并不比别人差，别人也不过如此，以此来增加自信。

(2) 改善自己的性格。害怕社交的人多比较内向，应注意锻炼自己的性格。多参加体育、文艺等集体活动，尝试主动与同伴和陌生人交往，在交往的实际过程中，逐步去掉羞怯、恐惧感，使自己成为开朗、乐观、豁达的人。

(3) 转移刺激。即暂时转移引起社交恐怖的外界刺激。由于外界刺激在一段时间内消失，其条件反射在头脑中的痕迹就会逐渐淡漠，有时还可消除。

(4) 满灌疗法。即让社交恐惧症患者反复接触引起恐怖反应的刺激，使其逐步适应，进而消除恐惧感。例如，让被试验者接触陌生人，主试者在旁边观察，最后给予指正。

(5) 掌握知识。尽管人们都懂得开展社交的主要意义，但是有关社交的知识、技巧和艺术，以及相关的社会学、心理学和传播学知识却掌握得不够。所以应全面地掌握有关知识，真正明白道理，这对消除心病是大有裨益的。

(6) 系统脱敏疗法。其一般做法是：先用轻微的较弱的刺激，然后逐渐加强刺激的强度，使行为失常的患者没有焦虑不安反应并逐渐适应，最后达到矫正其失常行为的目的。引导青少年患者先与家人接触，再与亲朋好友接触，然后再与一般熟人接触，最后与陌生人接触，一步步地引导脱敏并通过奖励、表扬使其巩固。

四、良好交际心态和风度的培养与训练

善与人处是很多人所渴望和追求的。但是，并不是每个人都能如愿以偿。在现实生活中，有些人虽然有强烈的交往愿望，但由于志趣不同，个性迥异，总感到人难处，友难交。有的人甚至失去交友的信心，把自我封闭起来，使自己在身体和心理上遭受压力和痛苦。

那么，怎样才能打开人际交往的局面，建立并保持良好的人际关系呢？

(一) 良好交际心态的培养与训练

积极而良好的交际心态，能够促使人们采取积极的社交行为。而积极的社交行为，反过来又可以加深与助长积极的交际心态。这种良性循环状态，就能使人在人际交往中驾轻就熟，从而驾驭未来人生。良好交际心态的培养应从以下几方面着手。

1. 要时刻准备赞美别人

我们没有汽车、金钱、地位给别人，但我们却能够给别人我们所能给的东西，这就是：“给予别人真诚的赞美”。

赞美是促人向上的催化剂。它能使人朝气蓬勃，奋发有为。然而，在现实生活中，有相当多的人，不习惯于赞美别人，包括最亲近的人。别人有了优点或进步，就认为是理所当然的，不值得夸奖。其实，善于赞美他人，也是一种了不起的能力。世界上那些卓越的成功人士，都具有善于赞扬他人的才能。洛克菲勒是世界有名的大企业家，他始终把真诚的称赞作为待人的成功秘诀。

怎样才算会赞美呢？首先，赞美要真诚。赞美与阿谀奉承，拍马逢迎具有本质的区别。前者是真诚的，后者是虚伪的；前者是发自内心的，后者是出自牙缝的；前者会助人走向成功与胜利，后者则会令人经常处于失败的境地。因此，一个人要想真心与人交往，就应学会真诚地赞美别人。其次，要能把握准确。高水平的赞美是新颖独特、不落俗套的。假如你遇到一个很漂亮的女孩子，你也夸她漂亮，自然不会有很好的效果。因为，像如此之类的赞美与夸奖，她从小到大已听过无数次，倘若你能发现他人没有发现的优点和长处，并加以赞美的话，就会令姑娘愉悦和难忘。

2. 对人抱以微笑

我们虽不能使外面阴雨连绵的天气变得晴朗，但我们却可以使自己和别人的心情变得晴朗。这一妙法就是微笑。在人际交往中，真诚微笑的含义是：我喜欢你！见到你，我很高兴！

微笑是一个人礼仪修养的充分展现，它显示出一种力量、暗示和涵养。一个有知识，懂礼貌，有修养的人，必然会尊重他人，即使陌路相逢，也会抱以微笑。

在人际交往中，微笑有助于防止情绪的大幅度波动。如果你仔细观察的话，就会发现，身边那些善于微笑的人，他们通常都是情绪波动不大的人。

微笑，就像冲破云层的阳光一样，它会使你的相貌更加楚楚动人。你真诚地微笑，往往会给人留下美好而深刻的印象。事实证明，微笑能从别人那里换回更多的微笑。一个人倘若能把微笑慷慨地赠予别人，他会得到许多令人愉快的回报。而别人的微笑，又会使他的心情变得更加舒畅。所以，对人对己，微笑都是百利而无一害的。因此，有人说，微笑是人际交往的一张通行证。

在国外，许多专业推销员，每天早晨洗脸、刷牙时，总要花上 2~3 分钟的时间，对着镜子练习微笑，并把它作为每天必需完成的工作。现在，许多国家已把微笑服务作为一种职业要求。

但微笑也是一门学问。对不同的人，要采用不同的方式。对老年人，要尊敬地笑；对小孩，要天真欢快地笑；对工人和农民，要诚恳地笑；对知识分子，要文雅地笑；对年轻人，尤其是年轻异性，要稳重大方地笑；对无理取闹者，要自信自重地笑。当然，要想成为一个善于微笑的人，关键在于建立对人、对己、对生活的合理认知。

3. 想着为别人做点事

在人际交往中，当你与别人打交道时，如果先提自己的需要，十有八九要失败。在现实生活中，我们发现，那些难与人相处的人，往往是那些乐于斤斤计较和争斗，太过于“聪明”的人。这种人，在与人交往时，唯恐自己吃亏，总想多占些便宜。这种人的意图，一旦被人发现和识破，人们自然就会轻视他、疏远他，甚至拒绝他，他的人际关系也会因此而变得一团糟。而那些乐于助人，不怕吃亏的人，他们的行为会为自己营造美好的人际交



往环境，他们常会得到意想不到的帮助和回报。因此，帮助别人也就等于帮助自己。

4. 宽容别人

宋朝袁采说：“人之性行，虽有所短，必有所长。与人交游，若常见其短而不见其长，则时日不可同处，若常念其长而不顾其短，虽终身与之交游可也。”这番话所蕴涵的人生哲理是，若要与入长期相处，就要学会宽容别人。常言道：“水至清则无鱼，人至察则无徒”。如果对人过于苛刻，缺少一颗包容之心，就会交不到朋友。宽容别人，就是能悦纳别人，宽宏大度，不把自己的意志和观点强加于人，不求全责备，不强求一致，能容忍别人的失误与过错，能尊重别人，耐心听取别人的意见，并能与不同层次、不同水平、不同意见的人友好相处。

5. 学会沉默

在人际交往中，人们常常有一种错觉，认为能说会道的人无论到哪里，一定能打开人际交往的局面。其实不然，一个人说话太多，难免会失之琐碎。如果一个人无节制地说三道四，无意中会损害自己的形象，使别人产生厌恶之感。因此，我国古代教育家孔子，告诫自己的弟子们，不要像池塘里的青蛙，整日整夜地叫，即使口干舌燥，也不被人注意，而要像清晨的雄鸡，一鸣惊人。在人际交往中，大学生也要牢记“沉默是金”的古训。

沉默，能产生一种独特的效应。首先，沉默表示友好、虔诚。当别人发表意见时，保持沉默，耐心听从别人的意见，认真思考，可以给人留下厚道、稳重的好印象。其次，沉默表示自信和力量。沉默的力量，有时远远大于情绪急躁时的大喊大叫。在人际交往中，当双方发生矛盾和冲突时，沉默会给自己留下回旋的余地，使旁人更敬佩你内在的气度。再次，沉默可使你赢得声誉，给人留下聪颖、机智的印象，这是一种积极的心理防御技能。最后，沉默还可以防止因不注意讲话方式，给个人所带来的不必要的麻烦。在人际交往中，当双方产生矛盾和冲突时，沉默还可以给双方留下一个缓和气氛的灰色地带，有助于缓和紧张的人际关系。

6. 积极倾听，做个好听众

有句老话训导人们：人长着两只耳朵却只有一个嘴巴，就是为了少说多听。人际关系学家也主张，用一秒钟的时间说，用十分钟的时间听。

在人际交往中，积极的倾听，在无形中能提高对方的自信心，加深彼此之间的感情。越是善于倾听别人意见的人，人际关系就越融洽。这正如常言所说的：“会说的，不如会听的。”

当别人倾诉时，自己要保持沉默，不要随意打断别人的说话，使别人体验到自己关心和接纳的态度。同时，还应适时地使用非语言交流，如点头、微笑等肢体语言。

（二）良好交往风度的培养

社交风度是一个人各种心理素质和修养的外在体现，它能够反映出一个人的道德品质、思想感情、性格、气质、学识、教养、处世态度以及交往的诚意等。良好的交往风度是成功交往的基本条件，它不仅影响着交往双方在彼此心目中的印象，也制约着对方以何种方式做出反应。

良好的交往风度主要体现在以下几方面。

1. 精神状态饱满

与人交往时，如果神采奕奕，精力充沛，坦荡自信，就能激发对方的交往动机和兴趣，活跃交往的气氛。相反，精神萎靡不振，无精打采，就会使人觉得敷衍了事。即使有关注对方的诚意，对方也会感到兴趣索然。

2. 待人态度诚恳

为人处世，最重要的就是真诚。以诚相见，心诚则灵。与人相处，只有真诚，才能获得别人的信任，交往关系才能得以巩固和发展。在人际交往中，不管对待什么样的交往对象，都应该以诚恳的态度待人。既不俯仰讨好位尊者，也不藐视冷落位卑者，做到不卑不亢。

大学生和其他人一样，一般都喜欢同真诚、坦率、正派的人交往。大学生若想广交朋友，就应该真诚待人。要做老实人，说老实话，办老实事。切不可耍小聪明，弄虚作假，口是心非，当面一套，背后一套。

3. 仪表礼节洒脱

在现代文明社会中，礼仪礼节已显得十分重要。对于个人来讲，礼仪礼节是一个人思想水平、文化修养、交际能力的外在表现，其作用不可小视。首先，礼仪礼节能够展示一个人良好的教养与优雅的风度。其次，礼仪礼节能够恰如其分地向交往对象表示尊敬、友好之意。要想与别人友好和睦地相处，最重要的就是尊重对方。最后，礼仪礼节能够为个人所在的组织塑造最佳形象，提高所在组织的知名度，提高个人在组织中的地位和影响。因此，大学生应该注意自己的衣着服饰，讲究自己的气质和风度。

4. 行为神态得体

在人际交往中，一个人的行为、神态是交际风度与气质风度的具体表现方式。温文尔雅、朴实大方、恰如其分的交际行为，能给对方留下良好而深刻的印象。因此，正确掌握人际交往的技能和技巧，有助于进一步打开人际交往的局面，而粗俗不堪，面若冰霜的人，则让人敬而远之，甚至使人生厌。分寸得当的交往距离，能使彼此心理上都感到舒适坦然，过度亲热和冷淡则容易引起对方误会。

5. 语言得体恰当

在人际交往中，言语交际的礼节也是不容忽视的。古人云：好言一句三冬暖，恶言半句六月寒。美好的语言既是一个人心灵、礼仪和修养的体现，也能给他人带来美好的享受。相反，如果说话难听，不仅会刺伤他人的感情，同时，也显示自己不懂礼貌，缺乏教养，格调低下。因此，掌握和使用得体、恰当、柔和的礼貌用语，对每个人来讲都是必需的。在人际交往中，不但语音语调要恰当，而且言语要精练，要言之有物，言之有理，言之有据，要谈出分量。此外，谈吐要幽默。幽默的语言会使人感到轻松愉快，增添活跃气氛，但要注意场合和分寸。



五、专题训练

〔训练一〕 人际沟通练习

训练目的：通过人际沟通训练，提高人际沟通的能力。

训练方法：采用空椅子技术。

训练过程：

(1) 在一个空旷无人的地方，放两把椅子，一个人同时扮演两种角色。当角色改变时，更换坐的位置。比如，你和同桌处不好关系，对方经常误解你，那么，你不妨扮演一下同桌的角色，按照通常所发生的情况排演几出“戏”。

(2) 另外请一个好友在一旁观看，若这个好友在人际沟通中富有经验，就再好不过了。

(3) 对话结束后，可让好友就你的问题予以评判。

(4) 请旁观的好友，就你所扮演的各种角色，提出具体的改进意见。然后，你再按照他的意见试演几次。

训练的意义：这一训练可以帮助你改善不良的人际沟通，同时，增进对别人反应的了解。

〔训练二〕 人际关系自我肯定练习

活动目的：培养自信，肯定自我。

活动过程：找一个僻静无人的地方，大声朗读下列句子。

(1) 我热爱自己，也热爱他人，我愿意与他人交往。在与他人交往的过程中，我感到越来越成熟，越来越自信，越来越快乐了。我奉献给别人友情，别人也报之以相应的友情。

(2) 现在，我学会了宽容他人。我知道没有人是十全十美的。所有的人都需要加以改善。在学习和生活上，我和同学们合作得很好。我勇敢地走向大家。在人多的地方，我也能自如地表达自己，自如地推销自我。我很想与别人交流思想，沟通感情，我真诚地对待别人，我信赖别人犹如别人信赖我。

(3) 每天我都对人怀着亲切的感觉，我非常善于倾听别人的谈话，我非常关心周围人的成长。我很注意对他人良好的表现给予真诚的赞美。

(4) 当别人有缺点或错误时，我会通情达理地谅解，并给予别人善意的指正。在指出别人缺点和错误时，我会采用恰当的方式和方法。我不会伤害他人的自尊心，就像他人注意保护我的自尊心一样。当我做错事时，我愿意承认错误并向他人道歉。我为人处世恪守信用。我办事踏实，得到了大家的信任。

〔训练三〕 学会欣赏和赞美他人

活动目的：学会欣赏，表达赞美。

活动过程：我们周围的人，不可能具备一切能使我们的生活方便舒适的品质，因此，我们要学会理解和欣赏人们本来的样子。欣赏每个人，是一种视角和胸怀，也是一种能力。

(1) 发掘他人的优点。

- ① 把参加训练的成员分成小组，每个小组 5~6 人。
- ② 让每个成员认真发掘自己所在小组其他成员的优点。
- ③ 由一名成员讲述自我感受到的优点。
- ④ 其他成员用真诚的言语把自己对该成员的美好印象描述出来。
- ⑤ 轮流主持，收集大家的优点。

(2) 收获赞美心。

- ① 老师发给每个成员 4~5 个赞美心卡片。
- ② 请成员在每颗赞美心卡片上，写上小组内其他成员的姓名。
- ③ 在姓名下面写上对该成员的良好印象。
- ④ 按姓名把赞美心卡片交给每位成员。

(3) 谈谈体会和感受。

请参加训练的队员们谈活动后的感受。根据以下几点，检测一下你的赞美是否有效。

- ① 对方知道你所赞扬的具体行为吗？
- ② 对方知道他的行为对你的帮助吗？
- ③ 你知道对方对你的赞扬的感受吗？
- ④ 对方是否感受到你是真诚的？
- ⑤ 对方是否受到鼓励，并重复类似的行为？
- ⑥ 对方是否知道你对他的行为的感受？

〔训练四〕你好，我也好

活动目的：通过对不良人际交往心态的辨认，克服自身及他人不良的人际交往心态，建立良好的人际交往模式。

活动说明：4~6 人为一组。

活动材料：不良人际交往心态案例（漫画和录像）。

活动过程：

(1) 呈现三种不良的人际交往心态（漫画和录像），让每个学生与自己的交往心态作对照。

例：① 刘婷是校学生会干部，学习成绩优异。在辅导员和任课老师的眼里，她是一个典型的好学生。可她却因为人际关系问题而苦恼。在班级里她几乎没有什么朋友。她说，她平时不大愿意主动和同学交往，问其原因，说是觉得没什么意思，在班里难以找到适合自己的交往对象，认为同学们不是素质差，就是太肤浅。但是，自己在班级中又感到很孤独。

② 丁玲是一个比较内向的女孩，不敢主动与同学交往。她总觉得自己和同学们有很大差距。自己来自贫困山区，相貌平平，既没有时髦的衣服，又没什么兴趣和特长。所以，在很多方面都觉得不如别人，但又特别希望和同学们交往。

③ 张斌虽然现在只有 20 岁，但他觉得自己的心已经很老了。也许是因为经历的事比同龄人多的缘故，总觉得对人际间的事已经看得很透。他认为人间没有真情，人与人之间的交往都是戴着面具的，很虚伪，人活着也没有什么意思。因为，没有什么能让他开心，所以，他对什么都提不起精神。

(2) 小组讨论：评价这三种心态的特征及不足。教师用交互作用分析的理论对这三个人做进一步的具体分析。

(3) 小组活动：“如果我是心理咨询师……”（就如何改进小刘、小丁、小张的交往状况提出良好的建议）。

(4) 小组讨论：什么样的人际交往心态才是健康积极的？然后，教师用交互作用分析理论中的人格发展理论做总结。

〔训练五〕人际交往中的自信训练

目的：在人际交往中，不自信的人主要表现在既不会拒绝别人、表达不满，也不会真诚接纳别人。通过这个训练要学会自如地以社会能接受的方式表达个人的权利和正、负情感，在人际交往中以自信反应取代以往的焦虑反应。

步骤：

(1) 设定情境和指导语：下面列举了多种人际交往情境，这种情境还可以根据需要变换和添加。

A. 维护自身利益和坚持自己的观点：

情 境	行为指导语
拒绝参加不情愿的社交活动 到商场挑选衣服 宿舍熄灯后还有人说话 不同意别人的观点	“对不起，今天我不想外出。” “请把那件衣服递给我试一下” “对不起，你们说话影响我休息了。” “我理解你的意思，但我的观点是……”

B. 表达正性情绪：

情 境	行为指导语
早上与熟人相遇 称赞别人的装束 感谢别人的帮助 表达对别人的友好 表达对别人观点的赞成	微笑着说：“早上好！” “你穿这套衣服真好看！” “谢谢你帮我，我很感激。” “我喜欢你。” “你的想法挺有见地。”

C. 恰当地表达负性情绪：

情 境	行为指导语
当别人伤害自己时 对别人的不守信用感觉不快 向别人表达自己的不满 对别人的讽刺做出回应 向别人承认自己很生气	对别人温和地，直接地说“你这样伤害了我。” 坦诚地告诉对方：“你不守信用让我不舒服。” “我不喜欢你这样对待我。” “请你直接告诉我你想要表达什么好吗？” “是，我是感觉有些生气。”

(2) 训练可以单独进行，也可以两个人相互练习。练习的内容就是想象情境，然后大声自信地说出行为指导语。

训练表达维护自身利益和坚持自己的观点时，要提醒自己：人际交往中，我们有权拒绝别人，向别人说“不”。英国心理学家朱莉娅·贝里曼、戴维·哈格里夫等人曾提出过“破

唱片技术”，其要点是：当你需要拒绝某人的不合理要求时，你想向人说“不”时，你可以“像播放破损的唱片时总在一个地方一遍遍地重复那样，你要做的事就是以坚定的态度一遍又一遍地重复你的意见”。

训练表达正性情绪时，提醒自己：人际交往中缺乏自信的人，在需要表达问候、谢意、称赞时常常会感觉焦虑，因为他们怕被人认为是要讨好别人。其实，他们不知道这都是人际交往中的基本规则。因此，友好、欣赏、关切等正性情绪的表达训练就变得十分重要了。

训练恰当地表达负性情绪时，提醒自己：人际交往不自信的人认为负性情绪表达会伤害别人，因而当自己对别人产生负性情绪时总是一方面自责，一方面千方百计地克制自己，想方设法逃避，事实上，负性情绪的表达不等于伤害，负性情绪完全可以用别人能接受的方式表达。

六、心理测试

（一）人际关系综合诊断量表

这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，每个问题做“是”（打“√”）或“非”（打“×”）两种回答。请你认真完成，然后参看后面的评分计分办法，对测验结果做出解释。

- (1) 关于自己的烦恼有口难言。 ()
- (2) 和生人见面感觉不自然。 ()
- (3) 过分地羡慕和妒忌别人。 ()
- (4) 与异性交往太少。 ()
- (5) 对连续不断的会谈感到困难。 ()
- (6) 在社交场合，感到紧张。 ()
- (7) 时常伤害别人。 ()
- (8) 与异性来往感觉不自然。 ()
- (9) 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。 ()
- (10) 极易受窘。 ()
- (11) 与别人不能和睦相处。 ()
- (12) 不知道与异性相处如何适可而止。 ()
- (13) 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。
()
- (14) 担心别人对自己有什么坏印象。 ()
- (15) 总是尽力使别人赏识自己。 ()
- (16) 暗自思慕异性。 ()
- (17) 时常避免表达自己的感受。 ()
- (18) 对自己的仪表（容貌）缺乏信心。 ()
- (19) 讨厌某人或被某人所讨厌。 ()
- (20) 瞧不起异性。 ()



- (21) 不能专注地倾听。 ()
- (22) 自己的烦恼无人可申诉。 ()
- (23) 受别人排斥与冷漠。 ()
- (24) 被异性瞧不起。 ()
- (25) 不能广泛地听取各种意见、看法。 ()
- (26) 自己常因受伤害而暗自伤心。 ()
- (27) 常被别人谈论、愚弄。 ()
- (28) 与异性交往不知如何更好地相处。 ()

记分表如下:

I	题名	1	5	9	13	17	21	25	小计
	分数								
II	题名	2	6	10	14	18	22	26	
	分数								
III	题名	3	7	11	15	19	23	27	
	分数								
IV	题名	4	8	12	16	20	24	28	
	分数								
评分标准		打“√”的给1分,打“×”的给0分,总分							

测量结果的解释与辅导:

如果你得到的总分在 0~8 分之间,那么说明你在与朋友相处时的困扰较少。你善于交谈,性格比较开朗,主动关心别人,你对周围的朋友都比较好,愿意和他们在一起,他们也都喜欢你,你们相处得不错。而且,你能够从与朋友相处中,得到许多乐趣。你的生活是比较充实而且丰富多彩的,你与异性朋友也相处得很好。一句话,你不存在或较少存在交友方面的困扰,你善与朋友相处,人缘很好,获得许多人的好感与赞同。

如果你得到的总分在 9~14 分之间,那么,你与朋友相处存在一定程度的困扰。你的人缘很一般,换句话说,你和朋友的关系并不牢固,时好时坏,经常处在一种起伏波动之中。

如果你得到的总分在 15~28 分之间,那么就表明你在同朋友相处上的行为困扰严重。分数超过 20 分,则表明你的人际关系困扰程度很严重,而且在心理上出现较为明显的障碍。你可能不善于交谈,也可能是一个性格孤僻的人,不开朗,或者是明显的自高自大。

(二) 人际交往类型自测

指导语:对下列各题做出“是”或“否”的选择。

- (1) 我碰到熟人时会主动打招呼。
- (2) 我常主动写信给友人表示思念。
- (3) 我旅行时常与不相识的人闲谈。
- (4) 有朋友来访我从内心里感到高兴。
- (5) 没有人引见我很少主动与陌生人谈话。
- (6) 我喜欢在群体中发表自己的见解。

- (7) 我同情弱者。
- (8) 我喜欢给别人出主意。
- (9) 我做事总喜欢有人陪伴。
- (10) 我很容易被朋友说服。
- (11) 我总很注意自己的仪表。
- (12) 约会迟到我会长时间感到不安。
- (13) 我很少与异性交往。
- (14) 我到朋友家做客从不感到不自在。
- (15) 与朋友一起乘公共汽车我不在乎谁买票。
- (16) 我给朋友写信时常诉说自己最近的烦恼。
- (17) 我常能交上新的知心朋友。
- (18) 我喜欢与有独到之处的人交往。
- (19) 我觉得随便暴露自己的内心世界是很危险的事情。
- (20) 我对发表意见很慎重。

【参考评分】

(1) 是 (2) 是 (3) 是 (4) 是 (5) 否 (6) 是 (7) 是 (8) 是 (9) 是 (10) 是 (11) 是 (12) 是 (13) 是 (14) 否 (15) 否 (16) 是 (17) 是 (18) 是 (19) 否 (20) 否

各题答对记1分，答错不记分。

【测验结果解释】

将1~5题得分相加，其分数说明交往主动性水平。得分高说明交往偏于主动型，得分低则交往偏于被动型。

将6~10题得分相加，其分数说明交往支配性水平。得分高表明交往倾向于领袖型，得分低则偏于依从型。

将11~15题得分相加，其分数说明交往规范性程度。得分高意味着交往讲究严谨，得分低则交往较为随便。

将16~20题得分相加，其分数说明交往开放性程度。得分高表明交往偏于开放型，得分低则意味着交往倾向于闭锁型。

如果得分不是偏向最高分和最低分两个极端，而是处于中等水平，则表明交往倾向不明显，属于中间综合型的交往者。

所谓“人际关系反应类型”，用句通俗的话说，就是人际关系行为模式与个体的个性相结合，形成其特有的人际关系倾向。心理学认为，人的气质无好坏之分，以气质为其底色的人际关系反应类型，当然也没有好坏之分，只是对有关工作效率有所影响。据研究，不同类型的人所适合的工作有所不同。再者，不同的人对人际关系的反应类型有不同的分类法。除上述分类法外，社会心理学家霍尼依据个体与他人的关系，将人际关系反应类型分为三类：一是谦让型。其特征是“朝向他人”，无论遇到何人，必先想到“他喜欢我吗”。二是进取型。其特征是“对抗他人”。这种类型的人想知道别人力量的大小，或别人对他有无用处。三是分离型。其特征是“疏离他人”。这种类型的人，常想到的是别人是否会干扰他或影响他。另一个社会心理学家舒兹，将人际关系的反应类型分为主动包容型、被动包



容型、主动控制型、被动控制型、主动感情型和被动感情型六种类型。下面分析一下本例8种人际关系反应类型的主要特点和适宜的工作。

(1) 主动型和被动型。

主动型的人在社交上总是采取积极主动的方式。他们不会等待别人来首先接纳自己，而是主动结交，能做交往的始动者。在现实生活中，主动型的人对自己在人际关系方面比较有自信心，即使在交往中遇到一些误解和挫折，也能坦然对待。因此，主动型的人适应能力很强，容易与人相处，为人坦率，不斤斤计较。适合于需要顺利处理人与人之间复杂的情绪或行为问题的职业，如教师和推销员等。

被动型的人在社交上总是采取消极的、被动的退缩方式，总是等待别人来首先接纳他们。虽然他们处在一个人来人往的人群中，却不能摆脱心灵的孤寂。他们只能做交往的响应者，而不能做始动者。被动型的人特别害怕别人不会像自己期望的那样理解自己，从而会使自己处于窘迫的局面，伤害自己的自尊。他们对人较冷漠，喜欢独自工作。适合不太与人打交道的职业，如机械、电工等有明确要求并需要一定技能技巧的工作。

(2) 领袖型和依从型。

领袖型的人比较好强固执，独立积极，自恃很高，非常自信，武断而有力量，攻击性强。有时表现出反传统倾向，不愿循规蹈矩，在集体活动中有时不遵守纪律，社会接触较广泛，有时饮酒过量，睡眠较少，不太注重宗教信仰，有强烈的支配和命令别人的欲望。所有的生活价值领域都服务于他的权利欲望，知识成为他的支配手段，艺术服务于他的权力冲动，凡是他的所作所为，总由自己决定。在职业上，倾向于管理人员、工程师、飞行员、竞技体育运动员、作家、心理学家等。

依从型的人比较谦卑、温顺，惯于服从、随和。能自我抑制，想象力较差，喜欢稳定、有秩序的环境。他们独立性较差，不喜欢支配和控制别人。在职业上，他们愿意从事那些需要按照既定要求工作的，比较简单而又比较刻板的职业，如办公室事务员、仓库管理员、非技术操作工等。

(3) 严谨型和随便型。

严谨型的人有很强的责任心，为人忠诚，坚韧有毅力，细心周到，有始有终。道德感强，稳重，执著，孝敬尊重父母，对异性也较严谨，常受到周围人的好评，社会责任感强，工作勤奋，睡眠较少，很少有犯罪行为。是非善恶很分明，乐于结交努力苦干的朋友。适合的职业有警察、业务主管、社团领袖等。

随便型的人不讲原则，不守规则，缺乏社会责任感，做事比较敷衍，缺乏奉公守法的精神。具有这种特质的人可能有违法行为。在职业上倾向于艺术家、社会工作者、社会科学家、竞技运动员、作家、记者等。

(4) 开放型和闭锁型。

开放型的人比较信赖随和，易与人相处。安全感强，对人无猜忌，但也易轻信。不与他人竞争，容易合作，宽容，容易适应环境，善于体贴他人，有信用。善于和不同类型的人交朋友，不会为一点小事而破坏友谊，对他人持开放接纳的态度。职业上倾向于会计、服务员、炊事员、机械师、空中小姐等。

闭锁型的人对人比较戒备，不易受到欺骗。在集体中与他人保持距离，缺乏合作精神，比较固执己见。嫉妒心也很强，与人相处常斤斤计较，不太顾及别人的利益。闭锁型的人

有时会有自杀、违法等行为。一般来说,适合的职业有编辑、艺术家、农业人员、创造性科学研究人员等。

(三) 人际信任量表 (Interpersonal Trust Scale ITS)

指导语:使用以下标准表明你对下列每一陈述同意或不同意的程度。

分值含义:1分表示完全同意,2分表示部分同意,3分表示同意与不同意相等,4分表示部分不同意,5分表示完全不同意。

- (1) 在我们这个社会里虚伪的现象越来越多了。
- (2) 与陌生人打交道时,你最好小心,除非他们拿出可以证明其值得信任的依据。
- (3) 除非我们吸引更多的人进入政界,否则这个国家的前途将十分黯淡。
- (4) 阻止多数人触犯法律的是恐惧、社会廉耻或惩罚而不是良心。
- (5) 考试时老师不到场监考可能会导致更多的人作弊。
- (6) 通常父母在遵守诺言方面是可以信赖的。
- (7) 联合国永远也不会成为维持世界和平的有效力量。
- (8) 法院是我们都能受到公正对待的场所。
- (9) 如果得知公众听到和看到的新闻有多少已被歪曲,多数人会感到震惊的。
- (10) 不管人们怎样表白,最好还是认为多数人主要关心其自身的幸福。
- (11) 尽管在报纸、收音机和电视中均可看到新闻,但我们很难得到关于公共事件的客观报道。
- (12) 未来似乎很有希望。
- (13) 如果真正了解到国际上正在发生的政治事件,那么公众有理由比现在更加担心。
- (14) 多数获选官员在竞选中的许诺是诚恳的。
- (15) 许多重大的全国性体育比赛均受到某种形式的操纵和利用。
- (16) 多数专家有关其知识局限性的表白是可信的。
- (17) 多数父母关于实施惩罚的威胁是可信的。
- (18) 多数人如果说出自己的打算就一定会去实现。
- (19) 在这个竞争的年代里,如果不保持警惕别人就可能占你的便宜。
- (20) 多数理想主义者是诚恳的并按照他们自己所宣扬的信条行事。
- (21) 多数推销人员在描述他们的产品时是诚实的。
- (22) 多数学生即使在把握不会被发现时也不会作弊。
- (23) 多数维修人员即使认为你不懂其专业知识也不会多收费。
- (24) 对保险公司的控告有相当一部分是假的。
- (25) 多数人诚实地回答民意测验中的问题。

评分指南:

- (1) 项目6,8,12,14,16,17,18,20,21,22,23和25正序记分。
- (2) 其余项目:1,2,3,4,5,7,9,10,11,13,15,19和24反序记分。如得1分则记5分,如得5分则记1分。
- (3) 所有项目得分累加即为总分。



(4) 得高分者人际信任度也高。

七、心灵鸡汤

(一) 十招改善你的人际关系

(1) 保留意见：过分争执无益自己且又有失涵养。通常，应不急于表明自己的态度或发表意见，让人们捉摸不定。谨慎的沉默就是精明的回避。

(2) 认识自己：促进自己最突出的天赋，并培养其他方面。只要了解自己的优势，并把握住它，则所有的人都会在某事显赫。

(3) 决不夸张：夸张有损真实，并容易使人对你的看法产生怀疑。精明者克制自己，表现出小心谨慎的态度，说话简明扼要，决不夸张抬高自己。过高地估计自己是说谎的一种形式。它能损坏你的声誉，对你的人际关系产生十分不好的影响。有损你的风雅和才智。

(4) 适应环境：适者生存，不要花太多精力在杂事上，要维护好同事间的关系。不要每天炫耀自己，否则别人将会对你感到乏味。必须使人们总是感到有些新奇。每天展示一点的人会使人们保持期望，不会埋没你的天资。

(5) 取长补短：学习别人的长处，弥补自己的不足。在同朋友的交流中，要用谦虚、友好的态度对待每一个人。把朋友当作教师，将有用的学识和幽默的言语融合在一起，你所说的话定会受到赞扬，你听到的定是学问。

(6) 言简意赅：简洁能使人愉快，使人喜欢，使人易于接受。说话冗长累赘，会使人茫然，使人厌烦，而你则会达不到目的。简洁明了的清晰的声调，一定会使你事半功倍。

(7) 决不自高自大：把自己的长处常挂在嘴边，常在别人面前炫耀自己的优点，这无形贬低了别人而抬高了自己，其结果则是使别人更看轻你。

(8) 决不抱怨：抱怨会使你丧失信誉。自己做的事没成功时，要勇于承认自己的不足，并努力使事情做圆满。适度的检讨自己，并不会使人看轻你，相反总强调客观原因，抱怨这，抱怨那，只会使别人轻视你。

(9) 不要说谎、失信：对朋友同事说谎会失去朋友同事的信任，使朋友、同事不再相信你，这是你最大的损失。要避免说大话，要说到做到，做不到的宁可不说。

(10) 目光远大：当财运亨通时要想到贫穷，这很容易做到。聪明人为冬天准备。一定要多交朋友。维护好朋友同事之间的关系，总有一天你会看重现在看来似乎并不重要的人或事。

(二) 人际关系八大距离

对方和你的关系如何，可以通过他与你保持的距离来判断。同时，彼此间的对话，也和双方距离的远近有很大关系。

根据美国人类学家埃特瓦特·霍尔的观察，人际关系可通过八种距离来断定。

(1) 密切距离——接近型(0.15米)。

这是为了爱抚、格斗、安慰、保护而保持的距离，是双方关系最接近时所具有的距离。这时语言的作用很小。

(2) 密切距离——较近型(0.15~0.45米)。

这是伸手能够触及到对方的距离,是关系比较密切的同伴之间的距离,也是在拥挤的火车中人与人之间不即不离的距离。

(3) 个体距离——接近型(0.45~0.75米)。

这是能够拥抱或抓住对方的距离。对对方的表情一目了然。男人的妻子处于这种位置是自然的,而其他女生处在这个距离内,则易使人产生误解。

(4) 个体距离——稍近型(0.75~1.20米)。

这是双方同时伸手才能触及到的距离,这是对人有所要求时应有的一种距离。

(5) 社会距离——接近型(1.20~2.10米)。

这是超越身体能接触的界限,是办事时同事之间所处的一种距离。保持这种距离,使人具有一种高雅、庄严的气质。

(6) 社会距离——远离型(2.10~3.60米)。

这是为便于工作保持的距离,工作时既可以不受他人影响,又不给别人增添麻烦。夫妻在家时,保持这种距离,可以互不干扰。

(7) 公众距离——接近型(3.60~7.5米)。

如果保持4米左右的距离,说明说话人与听话人之间有许多问题或思想待解决与交流。

(8) 公众距离——远离型(7.5米以上)。

这是讲演时采用的一种距离,彼此互不相扰。

如能将以上8种距离铭记在心,就能准确、顺利地判断出你与对方所处的关系与密切程度。

(三) 寻找快乐

一位十六岁的少年去拜访一位年长的智者。少年问:“我如何才能变成一个自己快乐,也能够给别人带来快乐的人呢?”智者笑着对他说:“孩子,在你这个年龄有这样的愿望,已经是很难得了。很多比你年长得多的人,从他们问的问题本身就可以看出,不管给他们多少解释,都不可能让他们明白真正重要的道理,就只好让他们那样好了。”少年满怀虔诚地听着,脸上没有流露出丝毫得意之色。

智者接着说:“我送给你四句话。第一句话是,把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗?”少年回答说:“是不是说,在我感到痛苦忧伤的时候,就把自己当成是别人,这样痛苦就自然减轻了;当我欣喜若狂之时,把自己当成别人,那些狂喜也会变得平和中正一些?”智者微微点头,接着说:“第二句话,把别人当成自己。”少年沉思一会儿,说:“这样就可以真正同情别人的不幸,理解别人的需求,并且在别人需要的时候给予恰当的帮助?”智者两眼发光,继续说道:“第三句话,把别人当成别人。”少年说:“这句话的意思是不是说,要充分尊重每个人的独立性,在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地?”智者哈哈大笑:“很好,很好。孺子可教也!”

“第四句话是,把自己当成自己。这句话理解起来太难了,留着你以后慢慢品味吧。”智者说。少年说:“这句话的含义,我一时体会不出。但这四句话之间就有许多自相矛盾之处,我用什么才能把它们统一起来呢?”智者说:“很简单,用一生的时间和经历。”少年沉默了很久,然后叩首告别。



后来少年变成了壮年人，又变成了老人。再后来在他离开这个世界很久以后，人们都还时时提到他的名字。人们都说他是一位智者，因为他是一个快乐的人，而且也给每一个觅到过他的人带来过快乐。

把自己当成别人，就是需要我们站在公平、公正的角度来审视自身。把别人当成自己，就是要求我们学会换位思考，可以站在别人的立场上思考问题。把别人当成别人，强调的是一种尊重。把自己当成自己，强调的是一种“自我”。

（四）帮助别人也就是帮助自己

根据宗教的说法，人死后便会因生前的行为而被安排进入天堂或地狱。但是天堂与地狱的生活又有什么区别呢？有位名叫王小二的人很想搞清楚。

有一天，王小二巧遇观音菩萨，向菩萨说出了的心愿：想看天堂与地狱的生活。菩萨因他的虔诚而答应带他到天堂与地府游一圈。

当菩萨带他到阴森森的地府时，看见的都是身体骨瘦如柴，饱受饥饿折磨的饿鬼。

“为什么他们都这么瘦呢？”小二问菩萨道。

“你瞧！”

此时，正好午餐时间到了，那些饿鬼都涌到一口巨大的锅旁。不过，此时他们的双手都被绑上了一双长达六尺的木匙。他们争先恐后地吃，但由于被长匙约束，无法将食物送进口，许多食物都被弄掉在地上。

看到这里，小二才觉悟为什么这些饿鬼永远是那么瘦小。

片刻，菩萨又带小二参观天堂。天堂内鸟语花香，仙人个个脸色红润，身体强壮。

“到底他们是吃什么食物呢？”小二问菩萨。

“食物没有什么差别，所不同的是他们不像地狱之鬼那样贪婪、自私。你瞧！”

时逢一群仙人正在一口巨大的锅旁吃饭。他们的双手也是绑了一对长达六尺的木匙，与饿鬼无异，不同的是，当他们用木匙舀到食物时，他们则将食物互相往对方的嘴里送去。在大家彼此的默契合作下，个个都丰衣足食。

看了此景后，小二才真正明白了真诚合作比明争暗斗好得多。在现实生活中，我们很容易就会发现，那些难与人相处的人往往是那些乐于计较、善于争斗的“聪明”人。他们不仅不想吃一点亏，还总想在与人交往的过程中占尽可能多的便宜。他们只想让别人帮助自己，而不愿去想如何尽自己的力量帮助别人。即使对自己的父母和兄弟姐妹，也会毫不例外地采取同样的思维方式。

对于不怕吃亏，甚至甘愿吃亏的人，他的行为实际上会具有一种社会储存作用，他的行为会为自己创造出美好的人际交往环境，也常会得到帮助和回报。同时，他的行为还有助于形成良好的自我认知。人往往是通过自己的表现来认识自己和定义自己的。一个甘愿吃亏的人会有较好的自我评价，他会认为自己是一个重情谊、愿意帮助别人、胸怀宽阔、大度豪爽和富于牺牲精神的人。这种自我评价会使他更相信自己，更接受自己，因而更有自信心。这种自信心会使人更好地发挥潜能，赢得更多成功的机会。这种心理上的收获是很难用金钱的数量来衡量的。



第四章 大学生恋爱心理指导与训练

一、大学生恋爱心理的一般过程

大学生正处于青春期，已经步入恋爱的年龄阶段。当学府外的一对对青年男女以种种方式相互倾诉情爱的时候，学子们当然不甘示弱，亦在爱情的圣殿里抒发“钟情”、吐露“怀春”，昔日宁静的校园里奏响了一曲曲爱的乐章，让我们沿着学子们相爱的轨迹，欣赏她吧！

恋爱是指男女情侣之间相互依恋、爱慕的情感及其行为表现。大学生恋爱的一般过程可以分为好感、初恋、热恋三个阶段。

（一）好感（第一印象）

人们正确认识事物总是经过由表及里、由浅入深的过程，认识人也是如此，即先获得其外部的、直观的印象，然后逐渐涉入其内心世界，这是认识发展的客观规律。在这里，最初的好感对认识的深入发展起着一定的导向和动力作用。恋爱中的第一印象主要是指男女双方所呈现出来的外表体态、装扮、言行等，即一个人所体现的总体气质和风度。个人的风度各异，有的风流俊秀、潇洒大方；有的严谨端庄、朴实自然，因而，给人的第一印象也就互不相同。

当最初令人心动的异性在茫茫人海中与你相遇时，你会把整个缥缈美丽的梦幻化作令人目眩的五彩光环，敬献给心中的情侣。正是这样，人类感情中最辉煌的爱情猛然萌生了，这就是一见钟情。一见钟情是大学生恋爱常见的现象。但是，一见钟情并不是获得真挚爱情的最好方式。第一印象总是一般化的、不深刻的、不全面的。正如黄金并非总是露在地面，碧玉也常常是开采到深层才能获得一样。事实上，大学生进入恋爱阶段，更多的是在第一印象很好的情况下，双方经过较长时间的积极接触而逐步了解，才产生爱情。这是一个循序渐进的过程。

因此，第一印象在恋爱过程中很重要，会使男女双方获得好感，产生进一步交往的愿望，从而为恋爱的发展铺平道路。

（二）初恋

初恋的心理是最微妙的，这不仅表现在内部的心理活动中，也反应在外部的情绪上。矛盾重重，似是而非。朦胧期是初恋过程的一个必然环节，是双方由泛化好感进入定向好感而又心照不宣的阶段。

男女青年的关系处于何种状态，才能说爱情已经发生了，这是一个难于把握而又确实



很重要的问题。爱情的发生只能通过自身的感受和体会来判断。值得注意的是，大学生要把爱情与同情、好感、友谊、尊敬等区别开来；要把异性对自己的热情帮助和鼓励同对自己的爱恋区别开来。

初恋需要含蓄，过分外露对爱情不利。但丝毫不动声色也会窒息爱情。理智地审查一下双方感情产生的基础，精心培育呵护，才能体味这朦胧的爱情所特有的“含有苦味”的甘甜。如果此时贸然揭开这层面纱，反而会起“拔苗助长”的作用。但是，如果一味地维持这种朦胧状态，又会使对方内心不踏实，时间长了会怀疑对方是否真的对自己有意。如果此时再出现一些误会，更容易使双方爱情的嫩芽枯萎，造成悔恨。这是多么令人遗憾的“美丽的错误”！

当你理智地感到双方真挚和纯洁的爱慕之情时，应当非常自信地把勇气智慧有机地结合起来，以适当的时机最恰当的方式表达自己的心声。这样，爱情便会催动两颗相印的心进入热恋期。

（三）热恋

要找出从初恋到热恋的分水岭是不容易的，但当两个人心理高度相容，能够在深刻的相互接触中彻底表达自己的思想感情时，我们可以说，他们已步入热恋期。

恋爱双方的情感经过朦胧期的有意抑制，这时完全沉浸在奔放情感的满足与欢乐之中，较少去考虑除了感情以外的其他因素。处于此阶段的恋人对对方的评价是最高的，目光炽热、海誓山盟、憧憬未来，心中只有对方。

热恋是恋爱的收获季节，它是感情与理性的结合，是双方共同提高的过程。车尔尼雪夫斯基如是说：“爱情的意义在于帮助对方提高的同时也提高自己。”热恋期双方的感情相当热烈，相当深厚，彼此间双方心理和感情交流的隔阂已较少，都有强烈的责任感，因而能够帮助对方获得更大的提高。爱情之所以鲜艳，在于她使双方都有一种崇高的责任感，对恋人积极帮助，互相鼓励，使双方都变得更加完美。

双方深入的理解是热恋期最重要的心理内容和特征。热恋情人之间深入地了解及双方思想感情的愉快交流，是爱情达到高级境界的体现。相互理解的爱情，是最深刻的爱，是最沁人心脾的爱，因而也是真正的爱。紧握在一起的手可以使恋人体会到对方真实的存在，相互理解的爱犹如两颗心的抚摸和紧握，最能震颤恋人的心扉，使恋人从情感共鸣中获得最大的快乐，似乎能直观而又真切地看到对方那颗晶莹的心。建立在相互信任基础上的爱情是巨大力量的源泉。这种爱情最高尚无私，无论双方是否在一起，相互理解与信任的爱情都会给双方以奋发向上的无穷力量，都会慰藉和温暖两颗赤诚的心。“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”，当恋人间的心理水平达到这样的程度时，双方就可以以对方为终身伴侣，共同走过漫长的人生道路。

二、大学生的恋爱心理特点

就恋爱发展的内容来看，它是无轨可循的，各有各的特点，各有各的机遇。正如雨果所言：在爱情这出戏里，脚本是没有用的。它既包含水到渠成的自然而然，又少不了心血来潮的突然爆发。每个人身上这种成分各占比例的多少，构成了恋爱的千差万别。就恋爱

的外在形式看，却都有一个起源于眼睛或耳朵，发展于心灵这样一个过程。从大学生恋爱的一般过程中，我们也可以看出，作为大学校园内的爱情，更是有其自身的特殊性。

（一）自由恋爱

大学生的生活，有人说是青春的诗行。在校园的各个角落，燃烧的是青春的火焰，飘荡的是青春的气息。而青春正是爱神怀抱百合花的年龄，在这爱情如鱼得水的季节里，独特的大学校园生活，仿佛又给爱情撒上了一包催生剂。爱情萌发的特点之一，便是自由恋爱。在这里没有父母的监督，没有世俗的戒律，青年男女，平时学习在一起，他们可以自由地畅谈，自愿地交往，自在地发展自己的情趣爱好。友谊人人赞扬，它是恋爱的先驱。一块探讨学习，互帮互助；一起研究工作，互相商量；一同交流思想，消除心理的屏障……这是大学生常见的活动形式，加之老乡们的互相关怀，男女生互相帮忙，情趣爱好的同生共长，给爱情的产生创造了肥沃的土壤，想爱谁就向谁发出丘比特之箭，想怎样爱就怎样去表达爱。这种情况下禁自然禁不止，堵也当然堵不住。忧心的师长也只好用一句“爱就爱吧，只要爱得实实在在”来安慰一下自己。

（二）动机单纯

大学生的恋爱是为了追求和实践美好的爱情而恋爱。在他们眼里，爱情纯洁如白玉，透明似水晶。他们一心只想恋爱，而没有考虑到将来的结婚，不是清楚地、自觉地意识到应选择一个终身伴侣，而是因为需要爱和被爱而恋爱。初涉爱河，朦朦胧胧，知道是爱，也就爱了。但爱是什么，却很难说清。每个人都按照自己的观点去解释着，去爱着。在爱中澄清爱的含义，在爱中去了解对方对“爱”的解释。爱吧，爱你痴痴狂狂，爱你如痴如醉，爱你地覆天翻。管他什么家庭条件，管他什么学习工作，管他什么思想人品，管他什么社会责任，只管跟着感觉走，大有“粉身碎骨全不怕，唯留爱情在人间”之势。一旦爱上，就难以自拔。“自从那一天爱上你，每天想的都是你”，“为了爱我情愿不自由”。据调查，37.4%的大学生谈恋爱的动机在于消除寂寞，寻求精神补充和感情抚慰，57.6%的大学生认为恋爱的目的不是婚姻。部分大学生甚至归于好奇和随大流，或因怜悯异性，或一时冲动而走入爱的圣地。对他们来说，现实是美好的，未来却如梦幻一般。但爱情毕竟不是闲着没事儿才去玩一把的游戏，缺乏对未来生活的考虑，不清楚爱的归宿，使许多大学生的恋爱从一开始就蒙上了一层阴影；似懂非懂的爱，缺乏深度的理解，往往以喜剧开始，而以悲剧告终。自由恋爱的结果，也许是不自由的婚姻。把恋爱与婚姻结合起来，是婚恋心理卫生的要求，是恋爱心理成熟的特征之一。

（三）理想浪漫

中学时期，也许是学习压力太重，也许是父母管教森严，也许是世俗难以逾越。不管什么原因，体验爱情的毕竟是少数，而年轻的心灵上总抹不掉、禁不住这念头。客观稍有松动，它便跃跃欲试。也许正是对客观了解过少，也许是对友谊理解得太浅，也许是把爱情想象得太宽，仿佛感情便是男女专用的私情，感情就是爱情。仅凭主观的想当然的判断，便就诱发出那禁不住的火苗。也许两人并无过多的接触，仅仅一个偶尔的微笑，那火种便“腾”的一声蹦了出来。也许仅仅出于礼貌，一句赞许的话语，一声关切的问候，都会在



心底激起层层波浪，绵绵情丝便从心底发出，致使食不甘味，夜不成寐。所以大学生恋爱之初总是浪漫多情，富于幻想。

而那些涉足爱河的大学生，往往会把对方想象得很完美。“情人眼里出西施”，情人的优点在他们心中锦上添花，恋人的缺点在他们眼中视而不见。恋人集中了世上的所有的优良品质，是理想形象的现实化。整天沉浸在美好的幻想中，想象着与心爱的人手牵着手共同创造着幸福美好的生活，感觉自己是世界上最幸福的人。爱的狂热熔化了两颗年轻易感的心，使人如痴如醉，似幻似真。所有这些，使大学生的恋爱显得扑朔迷离，极富神奇浪漫的色彩。

（四）感情强烈

大学生知识渊博、情感丰富、精力旺盛，年轻的心更是多愁善感，热情冲动。因此，恋爱中的大学生不仅寻求爱情中春花秋月式的罗曼蒂克，而且也追求感情上狂风暴雨般的轰轰烈烈。如同决堤的洪水，情感的爆发冲荡着两颗都期望紧紧靠拢在一起的心。双方似乎从这喷发出来的感情的火焰中看到了希望，感受到了世界的美好。他们总是紧紧相随，一起吃饭，一起学习，一刻的分离也会使他们觉得如隔三秋，心情焦急。感情之强烈，达到了狂热的地步，如胶似漆，情意绵绵。在整个相爱的过程中，他们都将对方视为自己最大的精神寄托，对方是自己感情的栖息地。在此，自己的父母、兄弟、姐妹、师长、同学也不得不退居二线。“我的眼里只有你”、“特别的爱给特别的你”、“你是我的生命，你是我的唯一”，便是他们的心灵写照。在他们心中只有对方，世上的一切对他们都毫无影响，甚至连自己的存在也变得不明确了。为了爱，他们可以赴汤蹈火，可以牺牲一切，生死相随。

三、大学生恋爱中的心理困惑与调适

（一）过度的恋爱情绪反应

恋爱是以感情为基础，随着恋爱的进程，双方必然在心理上和感情上发生很大变化。如初恋时的激动不安，等待恋人时的焦急烦躁，离别时的依依不舍等，这些反应是很正常的，是恋爱中常有的心理现象。但如果这些情绪反应过于强烈，就会影响正常的学习生活，损害身心健康。与恋人一会儿不见，便心神不宁，坐卧不安，恋人外出如同生死离别一样痛苦不堪，把古人的诗词发挥得淋漓尽致，“滴不尽相思血泪抛红豆”，“一寸相思一寸灰”，“一日不思量，不攒眉千度”，“才下眉头，却上心头”，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，整日沉湎于相思的苦海里不愿自拔，致使学习不专心，上课走神，神思恍惚，精神萎靡，茶饭不思，辗转难眠，这些都是过度的情绪反应。为减轻这种反应，保持心理健康，要学会转移注意力，及时调整放松自己的情绪，做一些其他感兴趣的事情，积极参加有益的活动，不要把自己的全部精力都投入在恋爱上。因为恋爱本身并不是一个人生活的全部。鲁迅说：“不能只为了爱——盲目的爱——而将别的人生道义全盘疏忽了。”他又说：“人必生活着，爱才有所附着。”大学生毕竟还是学生，他们在学校的主要任务是学习，因为爱而荒芜了学业是得不偿失的，犹如入宝山空手而归。作为社会芸芸众生的一分子，理智地对待恋爱与其他相关问题，对大学生的身心发展和人格塑造有着极为重要的意义。据 1998

年第5期《青年研究》上所载石风妍、宗文举的调查,在厌烦学习的同学中有两个百分之百:一是常想异性朋友,二是有“孤独感”。大学生要正确地对待恋人的暂时分离。舒婷在《双桅船》中写道:“不怕天涯海角,岂在朝朝夕夕,你在我的船程上,我在你的视线里。”

(二) 恋爱中的波折

每个大学生都希望自己的恋爱过程能够一帆风顺。但实际上恋爱中总是要出现一些波折。因为恋爱本身就是双方加深认识和了解的过程,也是双方磨合的过程。因此,由于双方所受的教育、生活环境、兴趣爱好、性别、个性的差异,以及看问题角度的不同,在恋爱过程中出现一些分歧和波折是正常的。但如果这种波折过于强烈或时间过长,就会使人处于焦虑状态,影响心理健康。

大学生正处于思想敏锐、情感丰富、血气方刚的年龄阶段。恋爱过程中出现一些过激言行,造成抱怨、分歧、误解,甚至猜疑、嫉妒,在所难免。问题是如何正确对待这些波折。相爱的大学生年轻的心往往敏感脆弱,经受不住一点的风吹草动,恋爱中稍微遇到些波折,足让他们的感情掀起狂飙巨浪,心灵遭受沉重打击。

爱情的特点是排他的,热恋中的男女不希望其他人介入他们的亲密关系。他们组成一个具有特殊共享物和亲密感的系统,本能地抗拒他人亲近自己的恋爱对象。这种特点对维持爱情的稳定长久很有必要。但排他性发展到极点会引起青年对恋人行动的猜疑,造成严重心理负担。大学生较同龄人具有更高的敏感性,能更好地捕捉人的心理活动轨迹,这也加强了发生猜疑的可能性。过度的猜疑甚至使某些恋人承受不了心理负担而轻生。对恋人产生怀疑,不相信对方的忠诚,在很大程度上是自私心的表现。自私心把恋人看成自己的私有财产,是一种病态的爱情心理。自私心过强的人不允许恋人与其他异性有任何接触,认为恋人只属于自己。自私心理也包含自卑,真正自信的人很少会有这种怯懦表现。因此,大学生要增强信心,相信自己,也相信恋人,共同品尝爱的琼浆。

一般地说,异性间从产生爱情之日起,嫉妒心理便应运而生。随着爱情的发展,一些人的嫉妒心理愈来愈强烈。但可能隐秘地存在,而不轻易暴露。自私、猜疑、嫉妒控制在一定范围里是正常的。不能要求人不去嫉妒与自己爱慕对象关系密切的异性。但如果发展过度,就会成为病态的爱情嫉妒妄想。当一个人觉得自己的猜疑嫉妒已无法控制,自己调整不过来时,最好去寻求心理咨询工作者的帮助,对这种具有轻微病态心理的大学生只要加强指导,一般容易治愈。而嫉妒妄想对行为的影响很大,若不及时治疗,凶杀行为并非鲜见。大学生的恋爱纠纷打架事件中,有一些就是受到嫉妒妄想影响,这是一种有严重危害的心理障碍。

因此,大学生要正确对待恋爱中出现的波折和问题,善于与恋人沟通,彼此开诚布公,求同存异。豁达大度,珍视情缘,调整好自己的心理平衡,把隐患早日消除,防微杜渐,这样才能成功地采撷到爱情的硕果。

(三) 单相思

恋爱是两个人之间的感情交流,如果一方投入了感情,而对方毫无感觉或不想与之交流,就形成了单相思。单相思只是反映单方面的倾慕。由于这种倾慕者大部分是默默地表现着,又迫切希望自己的指向能够被接受,所以这种情感往往十分强烈,也容易受到伤害,



产生心理疾病。

单相思的形成大多是由于以下几种原因。

(1) “爱情错觉”。误把友情当爱情，把男女同学间正常的交往、朋友式的关怀和友谊误解为爱情，因而误解对方的言行、情感，想入非非，陶醉于遐想的“爱情”中，造成单相思。这种人应妥善处理彼此关系，相爱不成友谊在，珍惜和发展友情，或许某一天水到渠成，友情可能会发展成爱情，但不宜操之过急，要慎之又慎，把握火候。

(2) “理想模式”。每个男女青年的心中都有自己的“白雪公主”或“白马王子”，一旦在生活中遇到一位在容貌、才华、气质、风度都与自己心中的理想模式吻合的人，就会产生难以抑制的爱情之火，这种爱在没有引起对方的感情共鸣时就形成了单相思。单相思的对象有的是同窗好友，有的是邂逅新朋，有的只是一面之交，也有的是影视明星或小说中的男女主人公。对于这种单相思者来说要及时调整自己，面对现实，走出“爱情魔镜”。如果相思的对象就在自己身边，应积极主动地通过某种方式了解对方的态度，若对方有意，就可以由相思变为相爱。如果爱意没有得到对方的回报，说明这种爱不具备爱情基础。爱是两个人之间心灵的碰撞，当两颗充满激情的心撞出爱的火花时，双方就获得并体验到了爱情，当两颗心撞不出火花时，就如同两颗不同轨道的行星一样永远也走不到一起，这时就应早断情丝，另觅知音。如果相思的对象是个一面之交的人或某个明星，那等于自寻烦恼，因为你只是了解对方的一个侧面，而对方既不了解你的感情，也没有机会了解你，这无疑是在追求虚无缥缈的“空中楼阁”，也是在白白浪费自己的感情。这时就要用理智之刀及时斩断情丝，早日走出感情的误区。

(3) “自作多情”。这种单相思者明知对方不爱自己，还是一味追求、纠缠。这种人应及时止步，如果不顾现实，执意追求，“多情反被无情恼”，不仅得不到真正的爱情，还会损害自己的形象。极少数大学生为了表明自己的“真心”和“痴情”，出现一些偏激狂热行为，或天天送花，或站在寝室门口苦苦等待，或扯着嗓子大叫“我爱你”，或站在对方窗下彻夜弹唱，甚至有的长跪不起，哭哭啼啼，反复乞求，有的为之割腕、服毒，以死相挟。如果对方真的没有爱，那么这些举动不仅感动不了对方，而且会让对方觉得幼稚可笑，从而导致对方的厌恶和看不起，更觉得不愿不值得去爱。因此，大学生应学会自尊自爱，遇到这种情况，应早日调转方向，寻找属于自己的那一片爱情天空。

(4) “情感封拒”。自己深爱对方，却不知对方的感情，又怯于表白，或者故意在对方面前装出一副不屑一顾的神情，甚至口是心非，欲爱却贬，从而苦苦相思，夜不成寐，处心积虑。在我们从事大学生心理咨询工作的过程中，遇到最多的问题就是爱情困扰，其中困扰最多的就是这种类型的单相思。不管是男生还是女生，普遍存在着情感自我封闭，自己折磨自己，不敢向对方表白。“爱你在心口难开”，其重要的心理障碍就是害怕失败，因而逃避自己的感情现实。当我们引导他们把注意力放在学习上时，他们却很难做到，因为爱已经占满他们的心。而当鼓励他们勇敢地向对方表达时，他们又踌躇不前，说什么不说出“我爱你”，还可以看着对方想着对方，尚有一线希望，而一旦表达出来被对方拒绝，就等于判了死刑，连想的念头也被剥夺了，就会因失望而绝望。这实际上就是感情上的自欺欺人。心理学家把这种不正确的处理感情问题的方式，称作“情感封拒”。这种“情感封拒”会影响大学生情感的正常表达和交流，造成心情不佳，郁郁寡欢，“风乍起，吹皱一池春水”，“欲笺心事，独语斜阑”。这种感情的封闭和压抑，久而久之可能在情感方面被“吊

在半空中”，心里七上八下，无所适从，甚至会造成心理疾病。因此，大学生遇到这种情况，要学会勇敢地去表达爱。对爱的渴望如同一盏灯，会使生命的隧道现出一束光亮。或许人生短暂，而获得了爱便获得了感觉的永恒。无论在生命的哪个驿站，对爱的无畏追求，天地都会为之动容。“精诚所至，金石为开”，不能总是“盈盈一水间，脉脉不得语”。应该大胆主动，这方面男子表现得更强烈些，害怕求爱的男子往往会错失良机，甚至遗憾终生。示爱的方式因人而异，但总的来说，男子应主动直接大方，女子较被动含蓄。即使较主动的女子，也只是暗示对方，或宁愿期待。示爱的方法，自古至今各不相同，如抛彩球、送玫瑰、赠礼物、写情书、借“红娘”介绍等。记得钱钟书先生的《围城》中说道：借书是恋爱的开始。选择一种比较婉转的求爱方式，对性格内向苦于表达的男女生不失为一种好的方法。

由于单相思而产生的心理障碍主要有两种。一种是反应性抑郁症，另一种是钟情妄想。

由单相思导致的反应性抑郁症表现为情绪抑郁，言语减少，连续失眠，食欲丧失，消极厌世，兴趣消失，或表现为喜怒无常、容易激动，注意力不能集中，失去自我控制能力等。与一般失恋心理反应的主要区别是反应性抑郁症持续时间较长，心理症状较严重，会影响日常的生活、学习和工作。恋爱反应性抑郁症的诊断标准是：心境低落的主要原因是恋爱，且持续两周以上，在此期间至少有下列症状中的四项：（1）日常活动丧失兴趣或无愉快感；（2）精力明显减退，无其他原因的持续疲乏感；（3）精神运动性迟滞或活动明显减少；（4）自我评价过低，或自责，或有内疚感，可达妄想程度；（5）联想困难或自觉思考能力显著下降；（6）反复出现死亡的念头，或有自杀行为；（7）失眠，或早醒，或睡眠过多；（8）食欲不振，或体重明显减轻；（9）性欲望明显减退。

钟情妄想常见于精神分裂症，多有荒谬的思维推理或幻觉，一旦形成，就难以自然恢复。患者坚持认为自己正在受某一位异性的爱慕，于是整日乐观、自信，意志旺盛，以各种方式追求对方。表面上这种妄想类似于一般的单相思，但实际上这是更为严重的相思病。比如：一位大学生病人在医院里，护士对他多问了一些情况，就认为护士对自己有爱意。于是千方百计找机会接近她，进而写情书，海誓山盟，以表“真心”。还有一位大学生在路上遇到一位女同学，这位女同学出于礼貌对他微笑点头，他却坚持认为这是对自己求爱的信号和表示，于是便异常兴奋激动，制定约会计划，不顾一切地追求那位女同学。这种病人如果他的“意中人”解释说，已有异性朋友，已结婚，甚至已有了孩子，或干脆当面拒绝，都是徒劳无益的。患者会进一步想，她说不爱我，说明在考验我，我要有毅力，现在不爱我不要紧，我要她感动得来爱我，结了婚也可以离婚等，随之而来的是变本加厉的追求行为，像火上浇油一样。

因此，大学生在恋爱中产生心理困惑时，要及时调适好自己的心理，必要时寻求心理咨询工作者的帮助，防患于未然。

（四）失恋

成功的恋爱令人陶醉和神往，可谁能断言，在爱情的江河里不会有惊涛骇浪，狂风巨澜呢？有恋爱就会有失恋，这是恋爱过程中的正常现象。因为每个人都有追求爱情的权利，对方也就有接受爱或拒绝爱的权利。

失恋是痛苦的，在大学时代品尝爱情之果的亚当和夏娃，常会遇到这心酸的一幕。失

恋会给人的身心带来极大的伤害，甚至会让人做出蠢事，铸成大错。大学生是高素质的人才，应冷静客观地面对失恋，“三思而后行”。

1. 失恋的原因

大学生失恋的原因千差万别，一般来说，主要有以下几方面。

(1) 家庭和社会舆论的压力。恋爱双方缺乏勇气和信心，慑于社会的偏见和父母的威严，如觉得双方门不当户不对，或相貌差异太大不相配等，只得痛苦地分手，即外界干涉造成的。

(2) 环境条件不允许。由于毕业分配不到一起，或由于承担家庭重担及其他责任而不得不忍痛割爱。

(3) 一方变心，见异思迁、移情别恋。

(4) 双方在交往中彼此思想、个性、情感分歧。性格互补脾气相投的人往往能撞出爱情火花，从而建立稳固的恋爱关系。反之，容易使爱情夭折。

(5) 自身缺点反毁自身。缺点过多，又不加克制，同样会失去恋人的喜爱。尤其过多的猜疑、嫉妒、责备、埋怨、误解是爱情的毒药，它会摧残爱情的幼苗，使爱的花朵凋零。

(6) 初恋的盲目性和恋爱动机不纯。有的大学生不懂爱情，见一个爱一个，“普遍撒网，重点捞鱼”，到处“滥”爱的结果，只能使自己落个竹篮打水一场空的下场，人人都不爱他。

2. 失恋的态度

失恋引起的主要情绪反应是痛苦和烦恼。大多数失恋者能正确对待和处理好这种恋爱受挫现象，愉快地走向新的生活。然而，也有一些失恋者不能及时排解这种强烈的情绪，导致心理失衡，性格反常。具体到不同的个体，常常出现以下几种消极心态。

(1) “从此无心爱良夜，任他明月下西楼。”有的失恋者感到羞愧难当，自卑迷惘，心灰意冷，走向怯懦封闭，甚至绝望、轻生，成为爱情的殉葬品。

(2) “不见去年人，泪湿春衫袖。”失恋者对抛弃自己的人一往情深，对爱情生活充满了美好的回忆和幻想，自欺欺人，不顾失恋的存在，从而陷入单相思的泥潭。也有人会出现一个特殊的感情矛盾——既爱又恨，不能自拔。

(3) “阁道峻曾，似我回肠恨乍平。”失恋者或因失恋而绝望暴怒，失去理智，产生报复心理，造成毁坏性的结局；或从此嫉俗厌世，怀疑一切，看着什么都不顺眼，爱发牢骚；或从此玩世不恭，得过且过，寻求刺激，发泄心中不满。失恋的种种心态会严重影响大学生的身心健康。所以，正为失恋而痛苦缠身的不幸者必须学会自我调整、自我拯救。

3. 失恋的调适

失恋带给人的心理创伤，绝不是一朝一夕就能抚平的，需要人用坚强的意志来摆脱这种心灵的折磨，需要人学会调适自己，尽快从失恋的痛苦中崛起，用事业的成功体现自己生命的价值，最终获得真正的爱情。

(1) 从认识上接受。

失恋是正常的。古往今来，多少人品尝过失恋这颗苦果，从此失去了心中的太阳，再

也看不见生活之树是常青的。其实，失恋——这爱情的苦果是酸涩的，但也必将使人从中获得思想的谷粒。对一个意志顽强的人来说，告别心中的金字塔，决不等于失去所有爱的丰碑。高尚的情感之舵，会使人在失恋中体验到人生的无穷奥秘，体验到一种生活中内在的曲折、深邃的旋律，从而成熟起来，坚强起来。

① 失恋不失理智。一些大学生失恋后，万念俱灰，从此一蹶不振，作茧自缚，长期在痛苦的漩涡里不能自拔，心情抑郁，为人冷漠、孤僻，甚至积郁成疾。某校一名性格内向的大学生，因家住北京，女朋友是外地人进京很难，该生多次求父母想办法，但父母最后还是无法办成，女朋友提出分手，该生忧虑成疾，在进行毕业设计前住进了精神病院，毕业证都未能获得。还有的大学生失恋后，自以为“看破红尘”或“活得没有意思”，离校出走，甚至走上轻生之路，失恋再失命，是对生命的亵渎，留给亲人和朋友的只是无尽的痛苦和悲伤。所有这些都是失恋者失去理智的表现。当感情失重的时候，大学生要把握好理智的罗盘，默默的感情并非任何时候都是强心的药液，理智的思维常常是医治心灵创伤的维生素。既然失恋已成为无法回避的既成事实，那么我们就要以足够的勇气和胆量去正视它，失恋不失理智，失恋不失命。《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基说：“个人问题，恋爱问题，在我的思想里占的地位很小……即使失恋一百次，我也不会自杀的。”

失恋的痛苦是高尚的。就像秋天的树木坚毅地挺立着，既不埋怨萧瑟的秋风，也不哀伤失去的叶子，更不回避将临的冬天，因为它知道，承受这一切就会有一个美好的春天。痛苦、幸福、悲欢离合，都是生活中灿烂的云霞。高尚的生活也有痛苦，但高尚的人能用高尚的人生态度对待生活中的痛苦，勇敢地正视人生，正视自己内心的感情，并在需要和她告别的时候，豪迈地挥手告别。“我挥一挥衣袖，不带走一片云彩”。居里夫人年轻的时候也曾失恋过，当时她也有过向尘世告别的念头，但理智终于使她获得奋然前进的巨大力量，成为科学的巨人。这对每一个失恋的同学都应该是一种巨大的鼓舞。

② 失恋不失志。有的大学生失恋后心灰意懒，精神颓废，整天不思进取。悲观失望，一副“天涯沦落人”的凄凉。有的借酒消愁，以烟解闷，麻醉自己的精神，不愿醒来。殊不知“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”，人为地麻醉自己不但不能消除苦恼，而且只能给自己增添几分思想的空虚。每个人都可能有软弱的时候，事业和理想却是人生的支柱。越是痛苦的时候，越需要这些坚实的东西。人们常说“痛苦的时候，工作就是良药”，失恋的时候，不妨转移注意力，积极投入学习、工作中，用好成绩来补偿失恋的痛苦。伟大的导师恩格斯在这方面为我们做出了表率。他在年轻时，曾两次失恋。第一次失恋后，便翻越阿尔卑斯山到意大利旅行散心；第二次失恋后，便发愤创作《英国工人阶级状况》一书。正是在这种情况下，才使得他“像抹掉粘在脸上的蛛丝一样地抹掉失恋的痛苦”。大学生只有努力学习，勤奋工作，才能战胜痛苦，恢复炽热和旺盛的精力。这时会让人感到：“回首向来萧瑟处，也无风雨也无晴。”莫里哀说：“爱情是一位伟大的导师，它教会我们重新做人。”不管爱情的结局如何，我们都应该勇敢地接受。失恋不失志，应是当代大学生所具备的品质。

③ 失恋不灰心。毛泽东年轻时写过这样自信豪迈的诗句：“自信人生三百年，会当水击三千里。”大学生一次失恋就断定自己不讨人喜欢，对异性没有吸引力，是自卑且缺乏自信的表现。失恋的时候决不能自暴自弃，意志消沉，应该培养自信，增强自身的魅力。失恋或许会成为一件好事，使人能够拨开爱情的迷雾，对问题看得更清楚。正如海伦·凯勒所

言：“一扇幸福之门对你关闭的同时，另一扇幸福之门却在你面前打开了。”失恋本身正意味着自己又有了重新选择真正爱情的良机，只有从失恋中重新认识自己，充满信心，才有可能在吸取前车之鉴的情况下，重新架起通往爱情的桥梁。贝多芬一生失恋多次，但他从没有灰心丧气，从而创下了辉煌的乐章。擦掉伤心的泪，切莫让失恋的痛苦把你的心揉碎。

“天涯何处无芳草，爱情时时有知音”，爱情的曙光就在你的眼前闪亮。

④ 失恋不失德。有的大学生失恋后攻击报复对方。“结亲不成反结冤”，揭露对方隐私，无端造谣中伤，恋爱时说不尽的甜言蜜语，而一旦告吹，马上便成了不共戴天的仇敌。更有甚者，为此大打出手，刀刃相见，说什么“活不成一家死在一起”，结果非但追不回失去的爱情，反而受到公众舆论的谴责，有的甚至成为千夫所指的罪人。其实，失恋后的任何怨恨、报复的举动与行为都是害人害己的，只能给沉闷的心胸再增加几块乌云，令自己的精神再雪上加霜。俗话说：“萝卜白菜，各有所爱”，“强扭的瓜不甜”，既然对方不爱你，又何必苦苦强求别人的施舍与怜悯，以至于不能释怀，总想伺机报复，以解心头之恨？一位男大学生失恋后，心情很烦闷，总想发脾气，有时找不到对象就狠打自己一顿，整天挖空心思地想如何报复女朋友，让她没有好下场。下面是心理医生发问，由他作答的对话：

“你很爱你的女朋友吗？”

“是的。”

“她也很爱你吗？”

“不像我爱她那样深，不过以前还勉强说得过去。”

“她要离开你，你为什么恨她？”

“因为我那么爱她，可她一点情义都不讲，太没良心了。”

“在认识她之前有别的女孩子喜欢你吗？”

“有，不止一个。”

“为什么没有与她们其中一位建立恋爱关系？”

“因为我不喜欢她们。”

“她们喜欢你，你为什么不喜欢她们呢？”

“感情是复杂的，我不能勉强自己。”

“这是不是说你有权选择的权利？”

“是的。”

“每个人都有选择的权利吗？”

“应该都有。”

“包括你的女朋友吗？”

“当然包括。”

“那为什么她行使这个权利你又很恨她呢？”

“因为她忘恩负义。”

“她的做法与你拒绝喜欢你的女孩子有本质的区别吗？”

“没有。”

“那为什么你能做而她就不能做呢？”

（答不上来了。）

这位失恋的男大学生只能宽容自己却不能宽容他人,认为我爱她,她就得爱我,强求别人满足自己心愿。失恋像一块试金石,可以测试一个人的思想、道德、意志如何。那种因失恋而失德的人是生活中的懦夫。失恋不失德,懂得恋爱道德价值内涵的人,才是生活中的强者。大学生要以豁达、宽广的胸怀,从失恋中认识自己,宽容他人,完成思想上、感情上的升华,这样才无愧于美好的青春年华!

(2) 从情绪行为上调节。

失恋的人可以采用以下方式调控自己的情绪与行为。

① 及时倾诉宣泄。内心的烦闷是一种能量,若久不释放,就会像定时炸弹一样,一旦触发即可酿成大难。但若及时地将苦闷宣泄出去,就可以用倾诉或自我倾诉(如写日记)取得内心平衡。因此,一个人失恋后,切不可将心事深埋心底,而应将这些烦恼向值得信赖的亲人或朋友倾诉。当你将所有要说的千方百计都讲出来时,你就会觉得自己的情绪好多了。如果你不善言谈,那么你可以奋笔疾书,让情感在笔端发泄;你也可关门大哭一场,因为痛哭是一种纯真感情的爆发,是一种自我保护性反应。另外,去打球,去参加文娱活动都能消除心中的郁结,解除失恋带来的心理压力。

② 学会自我安慰。即“酸葡萄”与“甜柠檬”效应。酸葡萄效应是指失恋者为了缓解内心痛苦,像伊索寓言里的狐狸那样说“葡萄是酸的”,指出以前恋人的一些缺点,有助于打破理想化倾向。“甜柠檬”效应则是指罗列自己的各项优点,找出自己的美好之处可以恢复自信,从而减轻痛苦。

③ 采用吐纳气功使心情平静。吐纳气功也是一种排解忧郁情绪的积极方法。首先,要尽量使自己安静下来,自然站立,尽量放松,深吸气、呼气时默念“呵”、“嘘”的声音。周而复始,共呼吸6至18次。同时你想象把忧郁“呵”和“嘘”了出来。这样你就会气愤全消,心平气和。因为吸气是默念“呵”者,可宣泄心火、安神定志;而呼气时默念“嘘”音,可起疏肝理气、祛怒解郁的作用。

④ 食物调节。近年来国外一些学者的研究发现,在热恋者和失恋者的尿液中,苯乙胺的含量差别很大。正常情况下,人体苯乙胺的浓度处于相对稳定状态。热恋时,由于大脑的兴奋过程增强促使人体内苯乙胺的含量骤增,使人精神焕发,神采飞扬。失恋时,人体内的苯乙胺含量骤减,人便处于精神抑郁状态。使研究人员感兴趣的是,许多人失恋时特别爱吃巧克力,经研究发现,原来巧克力内含有大量的苯乙胺,可弥补体内苯乙胺的含量不足,缓解失恋带给人的痛苦。因此,心理医生们建议,人在失恋时,不妨多吃点巧克力。

总之,失恋虽然是一杯难咽的苦酒,但是阳光依然明亮,生活依然美好,有得有失构成了完整的人生。普希金的诗句鼓励了许多人:“假如生活欺骗了你,不要忧郁,不要愤慨!阴郁的日子即将过去;相信吧,那快乐的时刻就要来临。”真正的勇士,决不甘于在失恋中彷徨、忧伤,而是迅速振作起来,勇敢地去迎接生活,做好感情转移和空间转移,做到失恋不失理智,失恋不失志,失恋不灰心,失恋不失德。

四、健康恋爱心理与行为的培养

(一) 树立健康的恋爱观

恋爱观是指人们对待恋爱问题所持的基本观点。健康的恋爱观对大学生来说是十分重



要的。它是大学生品尝爱情甘露和事业硕果的关键，对大学生的成才也将起到巨大的推动作用。健康的恋爱观包括以下三方面的内容。

1. 健康的恋爱心理

恋爱心理的产生是以人的生理成熟为基础，以社会环境为外界条件，以自我意识为标志，三位一体综合作用的结果。大学生正值青春期，性意识不断成熟，自我意识不断完善，又有异性间充分交往的时间和空间，因此必然产生各种恋爱心理。大学生健康的恋爱心理应包括以下几个因素：

(1) 恋爱动机必须单纯。

恋爱是男女之间的私事，但同时又是一种人类的社会行为。恋爱的目的应该是为了寻求一个能与自己在未来的人生道路上志同道合、同舟共济的终身伴侣，而绝不应该把其作为改变自己社会地位的手段和交易。因而，一旦把恋爱对象的外貌、金钱、职业、地位和权势等杂念作为自己恋爱的主导动机，就会破坏爱情。因此，恋爱动机的单纯性是获得真正爱情的前提。当然，恋爱并不是空中楼阁，其目标是缔结婚姻，成家立业，需要一定的物质保障。因而，在恋爱过程中适当考虑对方的职业、相貌、家庭、经济状况等外在因素是无可非议的。但绝不能把这些因素作为恋爱的主导动机，追求那种虚伪、浅薄的“爱情”，更不能把爱情当作一种手段和交易，这样只能亵渎爱情。

(2) 追求思想感情的一致。

思想感情一致是真正爱情的思想基础。最近有人提出文化的“门当户对”，其实就是指双方思想感情的相通相融。因为男女之爱包含着丰富的内容，其中既有本能的、不可抗拒的性冲动，又有崇高的人情和理性；既有自发性，又有自觉性；既有欲望，又有克制。爱情是肉欲、激情及理智的结合，是生理、心理美感和道德的体验；思想感情的统一，理想信念的合拍，才能使恋爱双方水乳交融，甘苦与共，携手走过人生的风雨历程。

(3) 心理的相容。

恋人之间的心理相容是恋爱成功的心理背景。心理相容可以巩固和发展爱情。一对恋人如果彼此心理相容，就能体验到欢乐幸福与美好。否则，就会感到痛苦、惆怅与失望。双方心理相容程度越高，爱情就越和谐，婚姻就越美满，其中恋爱双方的观点、信念、情操与感情是否一致是决定心理相容的最重要的因素。当然，我们所说的心理相容，并不是要求两个人的兴趣、爱好、性格、气质等的个性心理特征绝对一致，而是指双方在共同的思想认识的基础上，通过彼此间的相互理解、相互承认、相互弥补、相互影响来取人之长，补己之短，形成和谐互助，相得益彰的最佳效果。

(4) 理智健康。

爱情从根本上说，是性欲和理智相结合的产物，也就是说，二者缺少其一，就不成其为健康的恋爱心理和行为。同时，恋爱是一个逐步认识对方、发展感情的过程，而不是转瞬即逝的激情或一时的感情冲动。在恋爱之初，要在理智的指导下冷静地观察对方，客观地认识对方。在热恋阶段，更需要用理智去调整、克制感情，使自己的行为与社会规范相符合。有些大学生在恋爱过程中，缺乏健康的理智感，过早被甜言蜜语所迷惑，陷入卿卿我我、绵绵柔情中不能自拔，致使出现判断错误，或失去贞操，成为错误爱情的牺牲品。

可见，理智是恋爱时不可缺少的“哨兵”。

2. 正确的恋爱态度

苏霍姆林斯基说过：“爱情的道德的纯洁性，是人类灵魂的一面镜子。”这就是说，爱情是反映人们灵魂美与丑，善与恶的一面镜子。通过人们对待爱情的态度，可以折射出一个人的精神境界和道德情操。因此，大学生要以正确的态度对待爱情。

(1) 真正的爱情需要真诚。

爱情是纯洁的，具有一种美化心灵、净化人格的巨大力量。恋爱双方应以诚相待，互相献上纯洁的心灵和真挚的感情，不能存在任何不良的目的和动机，更不能互相欺骗。恋爱双方应忠诚坦白，互相信赖，把自己的优点、弱点及各方面的情况如实告诉对方，这是恋爱双方全面了解和充分信任的基础，也是互相尊重的表现。那种有意隐匿自己的不足，甚至用欺骗手段获得的爱情不会长久。只有两颗真诚之心的撞击才能产生绚丽的爱情火花。

(2) 高尚的爱情需要专一。

爱情是一种高尚的道德情感，贵在专一。爱情专一，是指男女双方一旦确立了恋爱关系，就要经得起时间、空间和条件变化的考验，专心和精心地培养感情，并以此来约束自己。不因财穷而爱尽，不因色衰而爱亡，不因位变而心移。不能以恋爱自由为借口，朝秦暮楚，见异思迁，甚至脚踏两只船。因为爱情具有强烈的排他性，爱情所包含的特有感情和所承担的义务只存在于恋爱双方之中，男女青年一旦相爱，就排斥任何第三者对自己的任何亲近行为。爱情的排他性决定了恋爱的专一性。一个在爱情上不忠贞、不专一的人，不仅得不到纯洁的爱情，而且也很难成为一个品德高尚的人。所以，大学生要用高尚的思想情操，去追求至真、至善的爱情生活，培育纯洁、崇高、永恒的爱情。

(3) 美满的爱情需要互相尊重、理解。

恋人之间的互相尊重、互相理解是恋爱成功的保障，是婚姻幸福的土壤。离开了尊重和理解，爱情之树就会枯萎。

大学生在恋爱过程中要学会尊重对方，具体地说，就是尊重对方的工作、学习、家庭；尊重对方的兴趣、爱好、特长；尊重对方的行为方式、生活习惯；尊重对方的人格和尊严。要在互相尊重的基础上培养平等、纯真、高尚、美好的爱情。那种居高临下，夫唱妇随的思想意识和行为方式，直接违背互相尊重的原则，不利于真正爱情的培养、巩固和发展。

“理解是爱情的别名”，恋人之间贵在相知。没有理解和信任，互相猜疑、互相设防，美好的爱情就会失去光彩。因此，恋人之间要襟怀坦白、光明磊落，“长相知，不相疑”。用真诚、理解和信任去浇灌、培育爱情，使爱情之树常青。

3. 恰当的恋爱方式

在恋爱过程中，选择什么方式表达爱情，不仅反映了一个人的道德情操、思想修养，而且对恋爱的成败也起着至关重要的作用。

(1) 提倡文明理智的恋爱方式。

恋爱是一种强烈的情感，热恋中的男女常常表现出强烈的对恋人亲近的欲望，有些大学生不顾时间、地点、场合的限制，表现出过分亲昵的举动，甚至发生婚前性行为，不仅违背了恋爱的道德，也给纯洁的爱情蒙上了阴影，甚至由此出现裂痕，使爱情枯萎，给对



方身心造成挫折和痛苦。因此，在恋爱过程中，提倡文明理智的恋爱方式十分重要。大学生要注意行为端正，举止文明，用理智控制行为，用道德约束举止，用文明的方式表达对恋人的爱慕之情，切不可不分场合地放纵自己的行为。

（2）准确地把握住感情的分寸。

在恋爱过程中，由初恋到产生真正的爱情，需要一个培养和发展感情的过程。一般而言，成功的爱情的形成要经过一个由低到高的发展，即由同志感情到友谊，最后再发展到爱情。任何超越恋爱的感情发展阶段“飞跃”而成的爱情，都会缺乏真正的了解和认识，缺乏必要的感情基础。因此，在恋爱过程中，恋爱双方要准确把握住恋爱中感情的分寸，既不要在“不到火候”的情况下做出过分亲昵的举动，吓跑对方，也不要时机成熟时关起感情的闸门，使对方产生误解，以至错失良机，影响爱情的进一步发展。

（3）学会调适热恋中的性冲动。

青年男女在恋爱过程中，随着感情的发展会产生强烈的性冲动，这是青年性成熟的必然表现，也是恋爱过程中的正常生理反应。如果不会调适这种性冲动，过分放纵或压抑，都会给青年的身心带来损害，严重的还会变成心理变态。因此，大学生要学会调适热恋中的性冲动。当热恋中的大学生凭借坚强的理智，战胜了最剧烈的感情冲动，克制了性的纷扰和不安，从而保持了爱情的纯洁性的时候，就会欣喜地发现，爱情变得更深沉、更理性、更成熟、更崇高了。

总之，健康的恋爱观是大学生生活幸福的保障，是恋爱成功的翅膀，它会使生命之树常青，爱情之花灿烂。

（二）发展健康的恋爱行为

1. 健康恋爱行为的基本要求

（1）恋爱言谈要文雅，讲究语言美。交谈中要诚恳坦率，不要为显示自己而装腔作势矫揉造作，否则会使人厌恶，不利于感情的培养。

（2）恋爱行为要大方。马克思说：“在我看来，真正的爱情是表现在恋人对他的偶像采取含蓄、谦让甚至羞涩的态度，而绝不是表现在随意流露热情和过早的亲昵。”恋爱中的男女会逐渐从一时的羞涩与紧张走向自然大方的交往，不过这时期要注意行为举止的检点。大学生的恋爱行为要讲究含蓄、高雅、委婉、细腻、谦恭、庄重和自尊，同时注意感情表达的时间和空间。

（3）亲热动作要高雅，避免粗俗化。粗俗鲁莽的亲昵动作只会有损于爱情的纯洁与尊严，有害于恋爱者的心理卫生，对他人的影响也不好。

（4）恋爱过程中要平等相待，相敬如宾。不要拿自身的优点去比较对方的不足，以戏弄压低对方，借以抬高自己；不要想方设法考验对方或摆架子，这些都会影响双方感情的发展，因为每个人都是有自尊心的。

（5）善于控制感情，理智行事。恋爱中出现的性冲动，一方面要注意克制和调节，另一方面要注意转移和升华。积极参加各种文娱活动，与恋人多谈学习和工作，把恋爱行为限制在社会规范内，不致越轨，使爱情沿着健康的道路发展。莎士比亚说：“爱，和炭相同，烧起来，得想办法叫它冷却，让它任意着，就会把一颗心烧焦。”真正的爱情固然离不

开真挚感情的交流，但更离不开理智的指导和调节。

2. 培养爱的能力与责任

惠特曼说：“爱，不是一种单纯的行为，是我们生活中的一种气候。一种需要我们终生学习、发现和不断前进的活动。”爱融会于生活的各个方面，父母的眷眷之爱，朋友的坦诚之爱，男女之间的缠绵之爱，没有爱，这个世界无法想象。学习和发展爱的能力是贯穿一生的任务，也是受益于一生的。

（1）迎接爱的能力。

首先是施爱的能力。一个人心中有了爱，在理智分析之后，敢于表达，善于表达，是一种爱的能力。如果一心想爱而不知付出，那么就是私心太重，别人就会回避，自然不觉得你的潇洒美丽可爱，一个没有爱心的人是个自私自利的人，他愿意“受爱”而不愿意“施爱”。弗罗姆说：“爱主要是给予，而不是接受。”

其次是受爱的能力。一个人面对别人的施爱，能及时、准确地对爱做出判断，并做出接受、谢绝或再观察的选择，是一种爱的能力。缺乏这种爱的人，或是匆忙行事或是无从把握。

大学生要具有迎接爱的能力，就应该懂得爱是什么，有健康的恋爱价值观，就应了解自己，知道自己喜欢什么、需要什么、适合什么；就应对自己对他人都保持敏感和热情；应主动关心他人、热爱他人。“一个青年人如果不爱他的父母、同志和朋友，他就永远不会爱他所选作他妻子的那个女人。”大学生要能坦然地表达爱或接受爱，能承受求爱拒绝或拒绝求爱所引起的心理扰乱。

（2）拒绝爱的能力。

要敢于理智地拒绝不希望得到的爱情。在一份并不希望得到的爱情到来时，优柔寡断，或屈从于对方的穷追不舍的做法都是有害的。因为爱情来不得半点勉强和将就，因此，要学会勇敢地说“不”。

（3）发展爱的能力。

发展爱的能力，并不是非要具体到对某一异性的爱，可以是更广义上的爱。我们的亲人，我们的同学朋友，我们的祖国和人民都值得我们去热爱。弗罗姆说：“爱是对我所爱的生命，即人或物成长的主动关注。”发展爱的能力，就是培养我们无私的品格和奉献精神，或者说是一种牺牲精神；发展爱的能力，还要培养善于处理矛盾的能力，有效地化解恋爱和家庭生活中的矛盾、纠纷。从恋爱到结婚，是爱情生活的转折，爱情从浪漫变得实际，从炽热变得冷静，如何使家庭不成为爱情的坟墓，如何使爱情不断更新、不断发展，这都需要有发展爱的能力。

发展爱的能力，培养爱的责任，为恋人负责，为社会负责，发展健康文明的恋爱心理与行为，树立正确的爱情价值观和婚恋观，创造出幸福美满的婚恋。同学们，为了你的爱情之花盛开不败，请你努力去开掘人生，建立正确的恋爱观，选择合适的恋爱对象，培养理智的行为方式，塑造自身良好的人格，你定能酿就芳香四溢的爱情美酒，找到真正属于自己的爱的停泊地。让生命的温度永远保持在春天，让灿烂的阳光照亮一生。

五、专题训练

〔训练一〕男生女生对对碰

活动目的：促进学生思考自己的择偶标准，树立健康的恋爱观；通过分享，加深对异性的认识。

活动要求：请男女大学生分别写出自己的择偶标准，然后统计并公布结果，由此展开交流讨论。

1. 男生填写：

你择偶时最看重女生的三项特质，将其下列选项的题号依次标出：_____

(1) 温柔 (2) 漂亮 (3) 贤惠 (4) 高学历 (5) 健康 (6) 真诚 (7) 稳重聪慧 (8) 才华 (9) 身材 (10) 有修养 (11) 热情、活泼、外向 (12) 内向沉稳 (13) 善于打扮 (14) 爱好相近 (15) 家庭背景好 (16) 勤奋好学 (17) 善良 (18) 善解人意 (19) 其他

简单描述你讨厌什么样的女生_____

2. 女生填写：

你择偶时最看重男生的三项特质，将其下列选项的题号依次标出：_____

(1) 风度 (2) 英俊 (3) 幽默 (4) 高学历 (5) 健康 (6) 真诚 (7) 稳重聪慧 (8) 才华 (9) 出手大方 (10) 有修养 (11) 热情 (12) 活泼、外向 (13) 内向沉稳 (14) 穿着潇洒 (15) 爱好相近 (16) 家庭背景好 (17) 勤奋好学 (18) 善良 (19) 有责任心 (20) 其他

简单描述你讨厌什么样的男生_____

讨论：

- (1) 女生为什么看重男生的这些特质？对男生的启示。
- (2) 男生为什么看重女生的这些特质？对女生的启示。

〔训练二〕姑娘与水手

目的：澄清个人爱情观。

准备：事先印好的顺序选择表及小组统计表。

操作：指导者给全体成员讲一个故事。

一艘船遇上了暴风雨，不幸沉没了。船上的人中有5个人幸运地乘上了两艘救生艇。一艘救生艇上坐着水手、姑娘和一位老人，另一艘上坐着姑娘的未婚夫和他的亲戚。气候恶劣，波浪滔天，两只救生艇被打散了。

姑娘乘的艇漂到一个小岛上。与未婚夫分开的姑娘惦记着未婚夫，千方百计寻找，但找了一天一点线索也没有。第二天，天气转好，姑娘仍不死心，继续寻找，还是没找见。有一天，姑娘远远地发现了大海中的一个小岛，她就请求水手，“请修理一下救生艇，带我去那个岛上好吗？”水手答应了姑娘，但提出了一个条件，必须和他睡一夜。陷入失望和困扰的姑娘找到老人，与他商量，“我很为难，怎样做才好呢？请你告诉我一个好方法。”

老人说：“对你来说，怎么做正确，怎么做错误我实在不能说什么。你扪心自问，按你的心愿去做吧。”姑娘万般无奈，寻未婚夫心切，结果满足了水手的要求。

第二天早上，水手修好了艇，带着姑娘去了那个小岛。远远地，她看到了岛上未婚夫的身影，不顾船未靠岸，从船上跳进水里，拼命往岸上跑，一把抱住了未婚夫的胳膊。在未婚夫温暖的怀抱里，姑娘想：要不要告诉他昨晚的事呢？思前想后，下决心说明情况。未婚夫一听，顿时大怒，一把推开她，并吼着“我再不想见到你了”，转身跑走了。姑娘伤心地边哭边往海边走。见此情景，未婚夫的亲戚走到她的身边，用手拍着她的肩膀，“你们俩人吵架我都看到了，有机会我再找他说说，在这之前，让我来照顾你吧。”

故事讲完后，指导者给每个成员发一张表，要求大家从刚才的故事中出现的5个人物中，按照自己的好感程度做出选择并排序，然后简单地写下原因。

好感的顺序	出场人物	理由
_____	水 手	_____
_____	姑 娘	_____
_____	老 人	_____
_____	未婚夫	_____
_____	亲 戚	_____

选择完后在组内交流，每个人说明自己的想法，并统计全组的倾向性意见。

〔训练三〕爱情价值观澄清大甩卖

目的：强化成员自我认识，促进自我察觉。

具体操作：

（1）拍卖活动。

- ① 列出的16项价值观是爱情的理由（见下面附表1），是否有人要补充项目。
- ② 请每人就些这项目，一人有100万元，由活动领导者进行拍卖，叫价以一万元为单位，至16项卖完为止。

（2）拍卖完，讨论下列题目。

- ① 各买到何者。
- ② 经何考虑而买到自己所得之项目？是自己所需或喜欢的吗？
- ③ 依我们对每一伙伴的认识，认为他会买该项吗？为什么？
- ④ 若重选一次，结果会相同否？如何选？
- ⑤ 让选相同价值者合成一组讨论其合适度及理由，找出自认为异性交友应带给的价值功能，其他方式可否获得？
- （3）当你的价值与你的男（女）朋友相冲突或不同时，怎么办？
- （4）若以人生目标来看，会和爱情价值观相同吗？工作、爱情、亲情、朋友、嗜好、何者最重要？

附表1：爱情价值观—异性交友过程，你最盼望得到什么？

- （1）可以和他（她）分享生活中的点点滴滴。



- (2) 可以因他（她）而扩展生活领域。
- (3) 可以和他（她）相知很深。
- (4) 可以和他（她）共同建立一个家庭。
- (5) 可以因他（她）提携，激励而成长进步。
- (6) 可以多一个工作伙伴。
- (7) 可以获得爱和支持的感觉。
- (8) 可以享有和他（她）的美好性生活。
- (9) 可以有他（她）随时随地陪在你身边。
- (10) 可以和他（她）一起赚很多钱。
- (11) 可以去照顾和爱他（她）的付出感觉。
- (12) 可以因他（她）而生活更有变化。
- (13) 可以有他（她）照顾生活起居。
- (14) 可以和他（她）一起生儿育女。
- (15) 可以因他（她）而增加生活乐趣。
- (16) 可以因他（她）而获得安定感。

[训练四] 如何拒绝一个我不爱的人

指导者提示：如何婉转而又坚定地拒绝一份不想要的感情确实是一件不容易的事。

说“不”需要很大的勇气。在人际交往，尤其是密切交往的关系中，如果一方提出了某项请求是你不能接受也无法允诺的，尽管你十分想拒绝，但最后要说出“不”来，不是件容易的事，因为他是你在意的人，你并不想伤害他。但如果你一时心软，说了声“是”，则很可能在不久的将来既伤了自己，又伤了他，而且伤得更重。人的感情勉强不得，更何况这是一份揉不进一粒沙子的爱情。

不过，在拒绝之前，你一定要好好地问一下自己：

“我有没有真正弄清自己对他的感情？我是不是回答得太快了？我是不是还需要好好地想一想？”

如果你确定不爱他，那么就坚持离开他，勇敢而温柔地说上一句：“对不起！”爱是一份美好的感情，不论你是否想要，简单、粗暴乃至伤害性的拒绝是必须避免的。“你可以拒绝一个爱你的人，但请你不要伤害一颗爱你的心！”

请考虑一种方式进行拒绝爱的角色扮演，之后评论、交流。

[训练五] 学会拒绝婚前性要求

指导者提示：如何婉转而又坚定地拒绝婚前性行为是一件非常不容易的事情，看下面的对白，讨论。

（甲乙是一对热恋中的情侣，下面是他们的一段对白。）

甲：“别的恋人之间都是这样做的，我们这样相爱就试试吧。”

乙：“别人是别人，但是我还没有想好，我相信好多人都不会这样做，包括我在内。”

甲：“如果你真的爱我，就应该理解我的感情，我真的非常想和你做爱。”

乙：“我不跟你做爱，不等于我不爱你，如果你爱我的话，就不要逼我做我不想做的事。”

甲：“我们大家都彼此爱着对方，还有什么不可以做的呢？”

乙：“但是，我还没有足够的准备，我还要好好想一想。”

甲：“我们都是大人了，都已经成熟了，还等什么呢？”

乙：“成熟的人做什么事都会想得清清楚楚，并会考虑后果。不如我们先讨论一下做过之后，会有什么样的后果和责任，你说好不好？”

甲：“别人试过的都说感觉不错，你为什么不愿意呢？”

乙：“那是别人的事，现在我要想想清楚，我想你是不会逼我的，是不是？”

甲：“有性要求是正常的，而且性行为会带来快感，你不想试试吗？”

乙：“你付出那么多就是为了试试看？那你就别搂着我了”。

甲：“总之我太爱你了，有些控制不住了，现在就想要。”

乙：“你太冲动啦！如果你爱我，你应该顾及我的感受。”

甲：“我知道你其实同我一样很想试试的，为什么不试试呢？”

乙：“其实你都不知道我想要什么，证明你都不了解我，我要的是真正关心我，并尊重我的人。”

甲：“拥抱使我很兴奋，如果你真的很爱我，就证明给我看。”

乙：“Sorry，我不想的。爱，不是这样证明的吧！不如我们冷静一下，好不好？”

甲：“如果你不肯，就说明你不是真爱我，那我就找别人了。”

乙：“我觉得你好不尊重我，你真的爱我？如果你真是这样想的，我倒要好好想想你是否真正值得我爱。”

六、心理测试

（一）爱情量表和喜欢量表

【喜欢】与【爱情】你分辨的出来吗？不管你是否恋爱，试着对自己的情况或想法勾选下列符合自己目前恋爱状况或对爱情憧憬的项目。

- （1） 他（她）情绪低落的时候，我觉得很重要的职责就是使他（她）快乐起来。
- （2） 在所有的事件上我都可以信赖他（她）。
- （3） 我觉得要忽略他（她）的过失是一件很容易的事。
- （4） 我愿意为他（她）做所有的事情。
- （5） 对他（她），有一点占有欲。
- （6） 若不能跟他（她）在一起，我觉得非常不幸。
- （7） 我孤寂时，首先想到的就是要去找他（她）。
- （8） 他（她）幸福与否是我很关心的事。
- （9） 我愿意宽恕他（她）所做的任何事。
- （10） 我觉得让他（她）得到幸福是我的责任。
- （11） 当和他（她）在一起时，我发现我什么事都不做，只是用眼睛看着他（她）。
- （12） 若我也能让他（她）百分之百的信赖，我觉得十分快乐。
- （13） 没有他（她），我觉得难以生活下去。



- (14) 当和他(她)在一起时,我发觉好像二人都想做相同的事情。
- (15) 我认为他(她)非常好。
- (16) 我愿意推荐他(她)去做为人所尊敬的事。
- (17) 以我看来,他(她)特别成熟。
- (18) 我对他(她)有高度的信心。
- (19) 我觉得什么人跟他(她)相处,大部分都有很好的印象。
- (20) 我觉得他(她)跟我很相似。
- (21) 我愿意在班上或团体中,做什么事都投他(她)一票。
- (22) 我觉得他(她)是许多人中,容易让别人尊敬的一个。
- (23) 我认为他(她)是十二万分聪明的。
- (24) 我觉得他(她)在我所有认识的人中,是非常讨人喜欢的。
- (25) 他(她)是我很想学的那种人。
- (26) 我觉得他(她)非常容易赢得别人的好感。

结果分析:

你的勾选项目若集中在 1 至 13 项中,表示你对他(她)的感情以爱情成分居多,而倘若多集中在 14 至 26 项中,表示你对他(她)的感情以喜欢成分居多。

(二) 恋爱态度量表

诺克斯和斯波拉科斯基把爱情的态度分成两种类型,一是浪漫型,即把爱情看成是一种神秘的,永恒的力量,对爱情充满了激动、幻想与渴望,较少注重一些现实问题。另一种是现实型,以注重现实为特征,恋爱关系维系稳固、和谐。下面的量表可用于测量一个人对恋爱的态度是现实型还是浪漫型。

请仔细阅读下面每条陈述。选择你认为最适合于代表你意见的答案(每题共有五个备选答案,分别有五种不同的分数),并记上相应的分数。

坚决同意: 1 分。

适度同意: 2 分。

不好决定: 3 分。

有些不同意: 4 分。

坚决不同意: 5 分。

试题部分:

- (1) 当你真正恋爱时,你对任何别的人都不感兴趣。
- (2) 爱没有什么意义,它就是那么回事。
- (3) 当你完全陷入爱情时,就会确信它是现实的。
- (4) 恋爱绝不是你所能客观地加以研究的,它是高度情感的状态,不能进行科学观察。
- (5) 和某人恋爱而结婚是个悲剧。
- (6) 有了爱,就知道这爱是什么。
- (7) 共同兴趣实际上是不重要的,只要你俩真正相爱,就会彼此协调。
- (8) 只要你知道你们是相爱的,虽然彼此认识的时间还很短,马上结婚也不要紧。

- (9) 只要两个人彼此相爱,即使有着信仰差异,实际上也不要紧。
- (10) 你可以爱一个人,虽然你不喜欢这个人的任何一个朋友。
- (11) 当你恋爱时,你经常是茫然的。
- (12) 一见钟情往往是最深切、最永恒的爱。
- (13) 你能真正爱上的,并能在一起幸福地生活的人,世界上只有一两个。
- (14) 不用管其他因素,如果你确实爱上了另一个人,就可以和这个人结婚了。
- (15) 要得到幸福就必须对你要与之结婚的人有爱情。
- (16) 当你和所爱的人分离时,世界上的一切仿佛都暗淡而令人不满意。
- (17) 父母不应该劝说儿女同谁约会,他们已经忘记恋爱是怎么回事了。
- (18) 爱情被看成是婚姻的主要动机,那是好的。
- (19) 当你爱上一个人时,你就想到将来要和那个人结婚。
- (20) 大多数人都会在某些地方有一个理想的对象,问题是怎样去找到那个对象。
- (21) 妒忌通常是直接随着爱情的变化而变化的,就是说,你越是爱就越会有妒忌心。
- (22) 被任何人都爱上的人大约只有少数几个。
- (23) 当你恋爱时,你的判断力通常不是太清楚的。
- (24) 我认为,一生中爱情只有一次。
- (25) 你不能强使自己爱上某一个人,爱情说来就来,说不来就不来。
- (26) 和爱情相比,在选择结婚对象时,社会地位和宗教信仰的差别是无关紧要的。

分数解释:

将所有题目得分相加,分数越高越接近现实型,分数越低越接近浪漫型。诺克斯和斯波拉科斯基曾将此表在 100 名男女未婚大学生中进行调查,结果显示:

(1) 在恋爱态度上,女大学生大多偏向现实型,男大学生则大多偏向浪漫型。调查者认为,这可能是女同学认为此类事与她们的利害关系大。

(2) 学生年级越高,年龄越大,恋爱的态度就表现为现实型。对年龄较大和即将毕业者来说,不是为了“浪漫的夜晚”,而是按将来的生活伴侣去选择约会对象,而标准也从“他(她)会跳舞吗?”变化为“他(她)是否有着和我一致的生活目标?”

(三) 恋爱观心理自测表

古人云:“以利交者,利尽则散;以色交者,色衰则疏。”如同秋收获离不开春的耕耘,幸福的婚姻在很大程度上取决于它孕育的时期——恋爱阶段的努力。因此,树立健康的恋爱观是美满的家庭生活的主要保障。那么就其具体内容说,什么样的恋爱观是理想的或基本正确的?怎样判断自己的恋爱观是否正确?这里向大家介绍一种恋爱观自测的方法。它共分 17 个问题,每个问题都有四个答案,你可以在最符合自己的心理状态的答案上打上记号,然后根据后面的评分方法,算出自己的得分,从而大略判定自己的恋爱观是否符合社会和时代的要求。

试题部分:

- (1) 你对爱情的幻想是:
 - a. 具有令人神往的浪漫色彩。



- b. 能满足自己的情欲。
- c. 使人振奋向上。
- d. 没想过。

(2) 你希望同你恋人的结识是这样开始的:

- a. 在工作和学习中逐渐产生爱情。
- b. 青梅竹马。
- c. 一见钟情。
- d. 随便。

(3) 你对未来妻子的主要要求是:

- a. 别人都称赞她的美貌。
- b. 善于理家。
- c. 顺从你的意见。
- d. 能在多方面帮助自己。

(4) 你对未来丈夫的主要要求是:

- a. 有钱或有地位。
- b. 为人正直有事业心。
- c. 不嗜烟酒, 体贴自己。
- d. 英俊有风度。

(5) 你认为完美的结合应是:

- a. 门当户对。
- b. 郎才女貌。
- c. 心心相印。
- d. 情趣相投。

(6) 你认为巩固爱情的最好途径是:

- a. 满足对方物质要求。
- b. 柔情蜜意。
- c. 对爱人言听计从。
- d. 完美自己。

(7) 在下列格言中, 你最喜欢的是:

- a. 生命诚可贵, 爱情价更高。
- b. 爱情的意义在于帮助对方, 同时也提高自己。
- c. 有福同享, 有难同当。
- d. 为了爱, 我什么都愿干。

(8) 你希望恋人同你在兴趣爱好上:

- a. 完全一致。
- b. 虽不一致, 但能互相照应。
- c. 服从自己的兴趣。
- d. 互不干涉。

(9) 当你发现恋人的缺点时, 你的态度是:

- a. 无所谓。
- b. 嫌弃对方。
- c. 内心十分痛苦。
- d. 帮助对方改进。

(10) 你对恋爱中的曲折是这样看的:

- a. 最好不要出现。
- b. 自认倒霉。
- c. 想办法分手。
- d. 把它作为对爱情的考验。

(11) 你对家庭的向往是:

- a. 能同爱人天天在一起。
- b. 人生归宿。
- c. 能享天伦之乐。
- d. 激励对生活的新追求。

(12) 自己有一位异性朋友时, 你将:

- a. 告诉恋人, 并在对方同意下才继续同异性朋友交往。
- b. 让对方知道, 但不允许对方干涉自己。
- c. 不告诉对方, 因为这是自己的权利。
- d. 告诉与否要看恋人的气量态度而定。

(13) 另一位异性比恋人条件好, 且对自己有好感, 你是:

- a. 讨好对方, 想法接近。
- b. 保持友谊, 说明情况。
- c. 持冷淡态度。
- d. 听之任之。

(14) 当你迟迟找不到理想的恋人时, 你是:

- a. 反省自己的择偶标准是否实际。
- b. 一如既往。
- c. 心灰意冷, 甚至绝望。
- d. 随便找一个。

(15) 当你所爱的人不爱你时, 你是:

- a. 愉快地同对方分手。
- b. 毁坏对方名誉。
- c. 千方百计缠住对方。
- d. 不知所措。

(16) 你的恋人对你采取不道德的理由变心时, 你会:

- a. 报复。
- b. 到处散布对方缺点。
- c. 只当自己没看准。
- d. 吸取教训。



(17) 当你发现恋人另有所爱时，你是：

- a. 更热烈地追求对方。
- b. 想法拆散他们。
- c. 若他们关系未定就竞争。
- d. 主动退出。

评分方法与解释：

	a	b	c	d
(1)	2	1	3	0
(2)	3	2	1	1
(3)	1	2	1	3
(4)	0	3	2	1
(5)	1	1	3	2
(6)	1	0	2	3
(7)	2	3	2	1
(8)	1	2	0	3
(9)	1	0	2	3
(10)	1	2	0	3
(11)	2	1	1	3
(12)	3	2	1	1
(13)	0	3	2	1
(14)	3	1	0	1
(15)	3	0	1	1
(16)	0	1	2	3
(17)	1	0	3	2

如果你的总分在 46 分以上，说明你的恋爱观是正确的；42 分以上时属于基本正确；42 分以下说明恋爱观需要调整。如果有一半左右的问题你不知该怎么回答，则表示你的恋爱观游移不定，那么就需要尽早确定。

七、心灵鸡汤

(一) 八种不会有结果的爱情

1. 你在乎对方比较多

你在谈恋爱，却不确定对方的想法；你觉得你们很合适，他好像不以为然；他不在时你很想他，你不在时他好像没差别，这表示什么？

人若不同心，岂能同行呢？有时候会有一方爱另一方较多的情形，若是在健全的感情中，会有交替的现象，两人轮流扮演追求和被追求的角色；但如果有一方总是扮演追求者，这样的感情不健全，长久下去，你会对爱饥渴，你会觉得受对方控制，你会感到愤怒、受骗、痛苦。

2. 你爱的是对方的潜力

你爱的是对方的潜力，而不是对方真正的样子，你爱的是对方未来可能的样子，那他根本不是你的伴侣，而是你改造的对象。

如果对方 50 年内都不会改变，你会满意吗？如果你一直希望能改变对方才觉得比较满意，那就不是爱，而是赌博，用双方的快乐当作赌注。你跟一个人交往时，要爱和尊重对方的本相，而不是他未来的样子，你可以期望他继续成长，但你必须满意他现在的样子。

3. 你想要帮助对方

你常觉得对方很可怜吗？你觉得自己有责任帮助对方振作起来吗？你会不会害怕如果离开对方，他会受不了打击？如果是，你恐怕是个“救难狂”。“救难狂”不会去找一个合适的对象，而是找一个他所同情的、可以帮助的对象。找一个受过创伤、感情脆弱、依赖别人、不被人爱、受到委屈的人，你由怜生爱，他会对你心生感激，这样的感情像是一项救援任务，而不是健全、平衡的感情。

这里要牢记的关键是“尊重”，你爱的对象必须是你能够尊重的人，你必须以对方为荣，你的伴侣不要你的救援，而是要你真正了解他。

4. 把对方当作崇拜的对象

年轻的女明星爱上导演、大学生爱上教授、秘书爱上老板……爱上所崇拜的对象，这种感情很难维持正常，因为两人之间无法平等对待。

男女双方必须平等对待。这里平等不是指地位，而是态度，不能过度崇拜对方，会爱上所崇拜对象的人，通常自信心低落，他们觉得自己很糟糕。

5. 你只是被对方外表吸引

每个人都会这样，对吗？如果你发现自己被对方的某个特质深深吸引，要问自己，若对方没有那双蓝色的大眼睛、磁性的声音……若对方不是模特儿，不会打篮球……我还会跟他在一起吗？

6. 短暂朝夕相处的机会

你和对方分担某个工作，常常要一起加班，于是你觉得爱上了对方……你去度假三周，认识一个也来度假的男人，你觉得好像坠入情网……短暂的朝夕相处，是指在特殊情况下凑在一块，并不是常规，这种感情不能持久，因为短时间的朝夕相处，无法使你完全了解对方的个性。

7. 为了叛逆才选择这个对象

父母老是跟你强调，要找个有钱的对象，偏偏你每个男朋友都是穷光蛋；从小父母就对你管教严格，偏偏你每个女朋友都很随便；从小父亲就耳提面命，传香火是最重要的事，偏偏你的女朋友不是不能生，就是不想生……

如果你所选的对象，老是令父母生气，很可能你只是想叛逆，你觉得一定要证明什么来反击，当你不能控制自己的选择，你并不是真心爱对方，这段感情注定没有结果。

8. 对方不是自由身

这根本不能算是感情。选择终身伴侣的第一个前提——对方是“自由身”。“自由身”就



是可以自由和你交往，没有结婚、没有订婚、没有固定的交往对象、单身，只和你交往的人。

如果你爱上的那个男人答应会早点 and 另一个女人分手；或是他说他不爱那个女人，他爱的是你；或是他原来的对象接受你的存在，他们不打算分手，但他想跟你在一起一阵子；或是他刚分手，但可能破镜重圆……这些都不是自由身。

别和已婚或有对象的人交往，不管是什么借口，结果都一样，你注定要心碎。别忘了，你只是接受了另一个人用剩的部分。

选择权在你手上，责任在你身上，你要选对人。如果你有交往的对象，而且你是上面谈到的八种感情之一，去找辅导老师，别浪费时间，还有更好的对象在等你。

（二）苏格拉底与失恋者的对话

苏格拉底想看看 2000 年后的世界与他的时代有什么不同。他一来到人间，就见到一位年轻人，茶饭不思，精神萎靡，其状甚哀。

苏格拉底：“孩子，你为什么悲伤？”

失恋者：“我失恋了。”

苏格拉底：“哦，这很正常。如果失恋了没有悲伤，恋爱大概也就没有什么味道了。可是，年轻人，我怎么发现你对失恋的投入比对恋爱的投入还要倾心呢？”

失恋者：“到手的葡萄给丢了，这份遗憾，这份失落，您非当事人，怎知其中的酸楚啊？”

苏格拉底：“丢了就是丢了，何不继续向前走呢？鲜美的葡萄还有很多。”

失恋者：“等待，等到海枯石烂，直到她回心转意向我走来。”

苏格拉底：“这一天也许永远不会到来。你最后会眼睁睁地看着她向另一个人走去。”

失恋者：“那我就用自杀来表达我的诚心。”

苏格拉底：“如果这样，你不但失去了你的恋人，同时还失去了自己，你会蒙受双倍的损失。”

失恋者：“踩上她一脚如何？我得不到的别人也别想得到。”

苏格拉底：“可这只能使你离她更远，而你本来是想与她更接近的。”

失恋者：“那我该怎么办？我真的很爱她。”

苏格拉底：“真的很爱？”

失恋者：“是的。”

苏格拉底：“那你希望你所爱的人幸福吗？”

失恋者：“那是自然。”

苏格拉底：“如果她认为离开你是一种幸福呢？”

失恋者：“不会的！她曾经跟我说，只有跟我一起的时候她才感到幸福！”

苏格拉底：“那是曾经，是过去，她现在并不这么认为。”

失恋者：“这就是说，她一直在骗我？”

苏格拉底：“不，她一直对你很忠诚。当她爱你的时候，她和你在一起。现在她不再爱你，就离去了，世界上再没有比这更大的忠诚。如果她不再爱你，却还装着对你很有情谊，甚至跟你结婚、生子，那才是真正的欺骗。”

失恋者：“那我为她投入的感情不就白白浪费了吗？谁来补偿我？”

苏格拉底：“不，你的感情从来没有浪费，根本不存在补偿的问题。因为在你付出感情的同时，她也对你付出了感情，在你给她快乐的时候，她也给了你快乐。”

失恋者：“可是，她现在不爱我了，我却还苦苦地爱着她，这多不公平啊！”

苏格拉底：“的确不公平，我是说你对所爱的那个人不公平。本来，爱她是你的权利，但爱不爱你则是她的权利，而你却想在自己行使权力的时候剥夺别人行使权力的自由，这是何等的不公平！”

失恋者：“可是，现在痛苦的是我而不是她，是我在为她痛苦。”

苏格拉底：“为她而痛苦？她的日子可能过得很好，不如说是你为自己而痛苦吧。明明是自己，却还打着别人的旗号。年轻人，德行可不能丢。”

失恋者：“这么说，这一切倒成了我的错？”

苏格拉底：“是的，从一开始你就错了。如果你能给她带来幸福，她是不会从你的生活中离开的。要知道，没有人会逃避幸福。”

失恋者：“可她连机会都不给我，您说可恶不可恶！”

苏格拉底：“当然可恶。好在你现在已经摆脱了这个可恶的人，你应该感到高兴，孩子。”

失恋者：“高兴？怎么可能呢？不管怎么说，我是被人给抛弃了。”

苏格拉底：“被抛弃的并非就是不好的。”

失恋者：“此话怎讲？”

苏格拉底：“有一次，我在商店看中一套高贵的西服，爱不释手，营业员问我要不要。你猜我怎么说，我说质地太差了，不要！其实，我口袋里没有钱。年轻人，也许你就是被遗弃的西服。”

失恋者：“您真会安慰人，可惜您还是不能把我从失恋的痛苦中引出。”

苏格拉底：“时间会抚平你心灵的创伤。”

失恋者：“但愿我也有这一天，可我的第一步该从哪里做起呢？”

苏格拉底：“去感谢那个抛弃你的人，为她祝福。”

失恋者：“为什么？”

苏格拉底：“因为她给了你忠诚，给了你寻找幸福的新的机会。”

（三）爱怕什么

爱挺娇气挺笨挺糊涂的，有很多怕的东西。

爱怕撒谎。当我们不爱的时候，假装爱，是一种痛苦而倒霉的事情。假如被人识破，我们就成了虚伪的坏蛋。你骗了别人的钱，可以退还；你骗了别人的爱，就成了无赦的罪人。假如不曾识破，那就更惨。除非你已良心丧尽，否则便要承诺爱的假象，那心灵深处的绞杀，永无宁日。

爱怕沉默。太多的人，以为爱到深处是无言。其实爱是很难描述的一种情感，需要详尽的表达和传递。爱需要行动，但爱绝不仅仅是行动，或者说是语言和感情的流露，也是行动不可或缺的一部分。我曾经和朋友做过一个测验，让一个人心中充满一种独特的感觉，然后用表情和手势表达出来，让其他不知底细的人猜测他的内心活动。出迷和解迷的人都欣然答应，自以为万无一失。结果，能正确解码的人少得可怜。当你自觉满脸爱意的时候，



他人误读的结论千奇百怪。比如认为那是矜持、发呆、忧郁……

一位妈妈，胸有成竹地低下头，做出一个表情。我和另一位女士愣愣地看着她，相互对视了一下，异口同声地说：“你要自杀？”她愤怒地瞪着我们说：“岂有此理，你们怎么那么笨！”我此刻心头正充盈着温情！愚笨的我俩挺惭愧的，但没等我们道歉的话出口，那位妈妈恍然大悟道：“原来是这样！怪不得我每次这样看着儿子的时候，他都会不安地说，妈妈，我又做错了什么？你又在发什么愁？”

爱需要表达，就像耗电太快的电器，每日都得充电，重复而新鲜地描述爱意吧。它是一种勇敢和智慧的艺术。

爱怕犹豫。爱是羞怯和机灵的，一不留神它就吃了鱼饵闪去。爱的初起往往是柔若无骨的碰撞和翩若惊鸿的动力。在爱的极早期，就敏锐地识别自己的真爱，是一种能力，更是一种果敢。爱一个人，就斩钉截铁地追求；爱一个民族，就挫骨扬灰地献身；爱一桩事业，就呕心沥血；爱一种信仰，就致死不悔。

爱怕模棱两可。要么爱这一个，要么爱那一个，遵循一种“全或无”的铁则。爱，就是铺天盖地，不遗下一个角落。不爱就抽刀断水，金盆洗手。迟疑延宕是对他人和自己的不负责任。

爱怕沙上建塔。那样的爱，无论多么玲珑剔透，潮起潮落，遗下的只是无珠的蚌壳和断根的水草。

爱怕无源之水。沙漠里的河啊，即使不是海市蜃楼，波光粼粼又能坚持几天？当沙暴袭来时，最先干涸的正是泪水积聚的咸水湖。

爱怕假冒伪劣。真的爱也许不那么外表光鲜、色彩艳丽，没有精致的包装，没有夸口的广告，但是它有内在的质量保证。真爱并非不会发生短路与损伤，但是它有保修单，那是两颗心的承诺，写在天地间。

爱的脚力不健，怕远。距离会漂淡彼此相思的颜色。假如有可能，就靠得近一点，再近一点，直到水乳交融、紧密无间。万万不要人为地以分离考验它的强度，那样你也许会后悔莫及。尽量地创造并肩携手天人合一的机会。

爱像仙人掌的花朵，怕转瞬即逝。爱可以不朝朝暮暮，爱可以不卿卿我我，但爱要铁杵磨针，恒远久长。

爱怕平分秋色。在爱的钢丝上不能学高空王子，不宜做危险动作。即使你摇摇晃晃，一时不曾跌落，也是偶然性救你，任何一阵旋风，都可能使你轰然坠毁，最明智保险的是赶快从高空回到平地，在泥土上留下深深的脚印。

爱怕刻意求工。爱可以披头散发，爱可以荆钗布裙，爱可以粗茶淡饭，爱可以风餐露宿。只要有一腔真情，爱就有了依傍。

爱的时候，眼睛近视散光，只爱看江山如画。耳朵是聋的，只爱听莺歌燕舞。爱让人片面，爱让人轻信。爱让人智商下降，爱让人一厢情愿。爱最怕的是腐败。爱需要天天注入激情和活力，但又如深潭，波澜不惊。



第五章 大学生健康性心理的培养

性是人类生命的源泉，是整个人生不可或缺的一部分。人从一生下来就具有了性的天赋和本能。随着人类社会的发展，人类的性活动已经远远超越动物的生物属性，被赋予了更多的社会学和心理学的內容。人类在其发展过程中创造了丰富多彩的性文化，不论人类个体是否认识到，性文化或多或少地影响着我们的思想、情感和行为，影响着我们的身体、工作、学习、婚恋等各方面。大学生正处于性发展的高峰期，性生理趋向成熟，性心理丰富、微妙、多彩。但是，由于我国不太重视性教育，使相当多的大学生对性知识一知半解，常常产生性方面的困惑，造成种种不良后果。如何能客观地认识性，恰当地处理与性相关的问题，是大学生成长过程中必须面对的一个重要课题，也是大学生维持和谐心态，保持心理健康的一项重要内容。为使大学生拥有健康的性心理，本章将对大学生性心理的发展特点、成因、存在的问题及行为矫治等内容作以阐述。

一、揭开性心理的神秘面纱——性和性心理

（一）性的含义

提起性，大学生们似乎都明白性是什么，但是，要准确地给性下个定义却很困难，因为它有多层含义。究竟什么是性？性是动物的生物特征之一，具体指动物的性欲、性能力、生殖能力，是动物天然的生理本能。但人类的性不仅仅如此，还加入了精神的、道德的、情感的因素，是灵与肉神奇、完美的统一。人类的性包含了丰富的内容，表现在以下三个方面。

1. 性的生物学属性

性的生物学属性是指男女在生理结构上的差异和人与生俱来的性的欲望和本能。男女生理结构上的差异主要表现在第一性征和第二性征上。而人的性欲来源于性激素的作用，在性欲的支配下，经过两性器官的性活动，完成人类繁衍的作用。无论人们是否意识到，性的结果总是指向生育繁殖这一最原始最基本的生物学目的。人的欲望并不神秘，它不过是如同人的饥饿与口渴一样的生理现象。

2. 性的社会学属性

性的社会学属性是性的本质体现，就像人的本质是由社会关系决定的一样，性的本质也是由社会关系决定的。人是社会性动物，人的本质在于他的社会性，人在性活动中的一切表现形式都是通过社会活动表现出来的。人的性爱活动，如恋爱、婚姻、家庭以及生儿



育女，都与特定的社会生活实践密切相关。随着社会的发展，人们的性爱活动更多的体现在男女双方相互尊重、相互关爱、彼此沟通和心理相融上，人类的性爱活动所体现的是一种崇高的精神享受。

3. 性的心理学属性

人类的性行为具有丰富的心理学内涵，这是人与动物相区别的关键所在。从心理学角度看，人类的性活动是建立在爱的基础之上的，性的对象要经过挑选，性爱活动是在情感发展到一定阶段的基础之上开始的。同时，性爱与心理感受密切相连，与人类的快感体验相伴，特别是在当今社会，繁衍后代已不再是性的主要目的的时候，人们追求性的愉悦和快乐这一心理目的就更加明显了。性的心理学属性不仅包含了丰富的情感成分，同时也包含丰富的认知成分，包括性感知、性思维、性情感、性意志、性兴趣、性幻想等。这些因素相互影响，相互渗透，形成一个丰富多彩的动态的性心理世界。

综上，从人类性的生物、社会、心理三方面分析，性的含义可以概括为：人类的性是指以生物繁殖的功能为基础，受心理活动影响和特定的社会文化制约的两性行为。

（二）性心理的含义

性心理是指所有与性有关的心理活动。它包括与性有关的内心活动和外显行为。与性有关的心理活动包括性意识、性经验、性观念、性态度、性幻想、性欲望、性取向和性认同等内容。性的外显行为包括与性有关的各种行为，比如性交前的接吻、拥抱、爱抚等以及两性之间的性交过程。

（三）性心理的成因和发展阶段

1. 性心理的形成

性心理的形成受很多因素的影响，突出表现在以下几个方面。

（1）生理因素。

性心理的产生与性生理的发展与成熟密切相关。性心理的发展在很大程度上要受到个体生理发育，特别是受到个体性激素水平的影响。生理发育正常的青少年，当其生长到十二三岁时性腺就能产生性激素，在性激素的作用下，青少年的身体发生明显地改变，男孩长胡须、体毛，喉结突出，说话声音浑厚，甲状软骨增大，肌肉结实。女孩月经初潮，乳房隆起，臂部变宽，体态丰满。这些变化特征称第二性征。第二性征的出现必然引起心理的变化。男女开始注重自身的长相、仪表，开始在异性面前显得不自然、害羞，对性知识感兴趣，爱看描写爱情的小说、电影、电视，出现性梦、性幻想等。生理的变化影响着性心理的产生，性生理的成熟是性心理产生的生理基础。

（2）社会因素。

社会文化对个体性心理的发展有明显的促进或制约作用。一个社会对性的态度——保守还是开放会直接影响着青少年性心理的形成。个体性心理的形成与个体的社会化过程密切相关。一个人社会化程度越高，性心理就越丰富、越美好，与社会的法律、道德越相吻合，否则就会趋向动物的本能。男女少年之所以易在性方面出现问题，就是因为他们正处于社会化的初级阶段，其智能、知识、思想、经验等还未达到一定水平，性心理、性行为

主要受性本能的驱使。在不同的社会,由于人们社会化的内容、速度、标准不同,性心理也不尽相同。离开社会,性心理就不会产生,社会因素是性心理产生的源泉和关键。

(3) 家庭因素。

家庭中父母的性观念、性态度、性知识对青少年性心理的发展有着潜移默化的影响。父母教给青少年什么样的性知识,对性的宽容与限制等直接影响着青少年的性心理和性行为。

2. 性心理的发展阶段

性心理的发展虽然错综复杂,但也表现出一种普遍化的模式,整个发展大致历程了以下几个典型阶段。

(1) 性的疏远期(12~14岁)。

在童年期,人的性别意识不够明显,男女儿童并不能真正感觉到男女之间的本质差异。儿童性心理出现以后,开始关注异性。但是这种关注并不是以积极肯定的态度出现,而是表现为男女生之间相互对抗、相互排斥。进入青春期后,男女第二性征的出现使他们明显感觉到两性之间的差异。对异性的关注和亲近常常以一种疏远异性的方式扭曲的表现出来,故意表现出对异性冷漠、淡然和厌恶有关性问题的样子。

(2) 性的接近期(15~17岁)。

随着年龄的增长,他们对两性之间感兴趣,产生了相互探究的心理,这样就由疏远转向接近。他们愿意在一起学习、谈心、交往,表现出一种自然的亲和力。由于不同文化的影响和成年人对他们的监督与管理,他们之间的交往还不太大胆、亲密和深刻。

(3) 性的爱慕期(18~20岁)。

男女青少年开始憧憬爱情,在心中想象和描绘着自己“心上人”的身材、相貌、才能、性格等。在生活中一旦遇到自己的“心上人”,就穷追不舍,尤其是男青年表现得更主动、积极、大胆和热烈。这个阶段男女的性爱充满理想主义、浪漫主义色彩。

(4) 性的成熟期(20~25岁)。

二十岁以后是性的成熟期,表现为渴求性欲与精神的融合,对性问题也有了较深刻、全面、稳定的认识,性控制能力增强。因此,在恋爱时一般不会违背社会道德和法律。

经过以上四个阶段,青少年经历了对性的生理机能、性角色和更广泛的社会心理意义的体验。四个阶段基本上依次出现,既有独立性,又有连续性。但由于个体发育不同,生长环境不同,大学生的性心理发展也参差不齐。

二、大学生性心理发展的特点

大学生正处于性发展的高峰期,其性心理既不同于初、高中生,也不同于其他成年人,他们的性心理复杂、微妙、丰富多彩,其主要特点有以下几点。

(一) 社会性

随着大学生对性的了解和社会知识的丰富,他们逐渐认识到人类的性不仅仅是一种本能,而是具有一定广泛的社会内容。大学生们已经认识到性包含着爱、尊重、奉献、责任、

道德、法律等更多的内容，把性与社会规范、道德、法律等更紧密联系在一起。大学生社会知识越丰富，性的文明程度就越高。

（二）强烈性

大学阶段是大学生在生理上趋于完全成熟的阶段，他们精力充沛，思想活跃，不仅追求事业的辉煌，也追求爱情的甜美，强烈渴盼异性的关爱，寻求感情的寄托，对异性的关爱与追求表现的大胆而又热烈，如有的大学生为了爱情茶饭不思，夜不能寐，而一旦获得异性的爱，便爱得腾云驾雾、死去活来直至获得成功或惨遭失败。

（三）动荡性

一般而言，大学生的理智和道德观念比较强，当性冲动时是可以抑制的。但是大学生思想活跃、感情强烈，再加上社会文化对大学生性观念的影响，所以当他们的性爱之火越燃越旺时，便不顾一切地发生性爱行为。理智与道德常常受到挑战。大学生性心理出现的起伏与动荡和人的性本能有关，是性与道德的理智与非理智的冲撞。

（四）焦虑性

大学生对性方面出现的问题常感到苦恼、焦虑。如有的大学生为找不到合适的异性伙伴焦虑，为身体、长相不佳而苦恼。身高、体型、第二性征发育不明显等生理现象都会引起他们的焦虑。在性心理方面，他们也常常为自己的心理、行为是否符合性角色，能否激起异性情感，能否引起异性的爱慕而苦恼；为异性的身心条件是否符合自己的标准，是否令自己动心、满意等而焦虑。

（五）压抑性

虽然社会文化对性有了和以往不同的认识，但社会规范、社会责任、性道德始终影响和规范着大学生的性行为。大学生必须克制自己的性行为，这样就产生了一定的性压抑。

三、大学生性心理问题的成因

健康正常的性心理、性行为是美妙的，能给人们带来幸福和欢乐。但由于种种原因，性心理——这艘心海中的小船也会遇到狂风、恶浪、暗礁、险滩，使你产生恐慌、烦恼、悲伤，阻止你前进，这便是性心理方面出现了问题。有不少大学生因担心别人说自己思想不健康、道德败坏，出现了性心理问题也不加调适矫治，而是痛苦地忍受着。这种观念和做法是错误的，也是有害的。当今社会，人类的性已经不完全是生理上的需求，而是更多的赋予了社会文化的内涵。大学生正处于性心理活动的高峰期，在性心理、性行为方面出现一些问题是难免的、正常的。因此，如果出现了性心理问题，大学生要大胆、积极地调适和矫治。

大学生性心理问题的形成也是多种因素互相交织、冲突的结果，主要有以下几个方面的原因。

（一）先天遗传素质

一个人一生下来都具有遗传素质，如体态（身体的高矮、胖瘦）、神经类型（兴奋型还是抑制型）、感官（鼻子、眼睛的模样）、肤色（黑白）等。遗传素质是一个人性心理的生理基础，影响、制约着性心理。如神经类型属兴奋型者，与异性交往时大胆、热烈，对性行为的控制较差。自我感觉形体相貌不够美的大学生与异性交往时会有更多的顾虑，易产生性焦虑和性压抑。生理上有缺陷的大学生更容易产生性心理问题。需要指出的是，性心理的内容、性质、水平主要取决于个体对性的认识及社会文化的影响，遗传素质不起决定作用。

（二）传统文化的影响

中国几千年的性文化影响着大学生的性意识。在我国，性文化的主体是禁锢人们的性思想，把性意识、性行为看成是低级的、丑陋的，让人谈性色变。然而，性意识靠禁锢是难以实现的，不论人们是否意识到，人的性意识随着生理的发展而产生。大学生正常的性生理需求与传统文化之间常常会产生强烈的心理冲突，产生性心理困扰，如不能恰当处理，会影响着大学生的性心理。

（三）社会文化、家庭环境的影响

社会文化对大学生性心理的影响也是显而易见的，网络、电视、画刊、书报、录像等现代化信息工具对色情文化的传播影响着大学生的性心理。色情文化具有很强的诱惑力和刺激性，能迅速唤起大学生内在的性本能，产生性欲冲动。如果不能找到正常的缓解方式，易产生性心理困扰。家庭性知识教育主要表现在教育方式方法不当。如有的家长过于敏感，经常向子女灌输性禁忌意识，极力阻止子女与异性交往，造成子女性心理失衡。有的家长根据自己的爱好，在子女教养方面，改变子女性别角色，把男孩当女孩养，把女孩当男孩养，造成子女性角色认同困难等。

（四）性教育滞后

在我国，对中小学生的性知识教育长期得不到重视，性知识教育落后于个体的生理发育，这使得很多大学生对性知识的了解不够全面，有的成了性盲。对性的许多问题没有全面、正确的看法，仅凭自己的主观判断，把许多正常的性生理、性心理、性行为表现视为病患或见不得人的东西。比如，有一男大学生出现了遗精，他认为得了性病，担心害怕，有时甚至茶饭不思。有一位女大学生常常因为自己的眼睛不由自主地移向异性而苦恼，并认为自己的心灵不再纯洁、高尚。错误的性认识、性思维必然造成性心理困扰。这一切都源于个体性知识的匮乏和不了解性心理的发展规律。

（五）性压抑

产生性心理困扰的大学生大多数都是人为地压抑自己的性要求。适度的性压抑是社会的需要，也是性心理成熟度的一个反映，然而严重的压抑却有害身心健康。精神分析大师弗洛伊德认为，如果性欲长时间得不到满足，人体内的荷尔蒙得不到发泄，性能量便会以



不同寻常的各种方式发泄出来。若长期得不到矫治,会成为性心理障碍者。大学生正处于性发展的高峰期,有强烈的性欲和与异性交往的渴求,这是正常的性生理、性心理反应,大部分大学生能通过各种恰当、微妙的方式使自己的性心理得到满足,性能量得到释放,如与异性沟通、交流、谈心、讨论问题等。但有的大学生违反自然法则,竭力阻止性心理活动,压制性欲望。性压抑在那些性格内向、知识面窄、同学关系不密切的大学生身上往往表现得更突出。他们的性格决定了他们有更多的思考,更加遵从社会习俗,以及对宣泄性压抑的胆怯等,而性压抑又强化了他们原有的性格特征,最终会以病态心理的形式表现出来。

四、常见的大学生性心理问题及其调适

(一) 性意识困扰与调适

性意识是关于性心理方面的总称。性意识是随着性激素水平的提高而逐步产生的,性意识产生后,男女青年会感觉到自己与异性有着不同的性别身份和性别角色,开始改变了对异性的看法,愿意接近异性,对异性产生爱慕之情。但是,性意识也会产生困扰,常见的性困扰有“性幻想”、“性梦”等。

与性爱有关的幻想称为性幻想。性幻想通常表现为在某种特定因素诱导下,自编、自导、自演与异性有关的联想。性幻想是大学生进入青春期后最常见的心理表现。大学生性幻想的内容非常丰富,他们常常把自己和一个心中的偶像置于想象的故事中,或把自己在文学作品中看到的两性爱慕的内容经过大脑的重新组合,编自成由自己表演的相爱过程。性幻想常常在入睡前或者睡醒后卧床的这段时间以及一个人在休闲时最容易出现。性幻想是一种正常的生理、心理现象,是大学生性成熟、性需求的反映,也是性冲动的发泄形式之一。如果一个人的性幻想过于频繁,过分沉溺其中,影响了正常的学习和休息,则应当加以调节。

性梦是指在睡眠状态下所做的与性有关的梦。性梦是在睡眠中与异性发生的性行为,是一种无意识或潜意识的心理活动。性梦的内容十分丰富,具有梦的一般特征:荒诞、离奇。性梦中会出现种种于清醒时在精神和肉体两方面都不可能做出来的性行为,尤其是性梦中出现了乱伦,醒来时会产生恐惧、内疚,有负罪感。性梦是一种生理现象,有过性梦体验的大学生,不必为自己的性梦经历而焦虑和羞怯。大学生可以通过转移自己的注意力,尽量不接触有刺激性的色情画面,减少性梦的出现。

(二) 性行为困扰与调适

性行为困扰是指与性直接关联的心理困扰。大学生性心理困扰主要表现为情感障碍、强迫症及其他性心理卫生问题。导致大学生产生性心理困扰的性行为有性自慰、边缘性行为 and 婚前性行为。

1. 性自慰

性自慰指用手或替代物刺激、摩擦、玩弄性器官以引起性快感的行为。这种性行为在

大学生中普遍存在,发生率相当高,虽然统计结果不一样,但都在很高的水平上。性自慰是一种常见的性发泄形式,适度的性自慰不会对身体造成损害。性自慰对大学生造成的心理困扰主要表现在两个方面:一是主观上认为,性自慰是一种有害行为,因此,性自慰在心理上容易产生恐惧、自责、羞耻、不安、敏感、害怕等一系列不良情绪。二是在行为上养成不好的行为习惯。因为性自慰能带来性满足、性快感,往往难以克制,使其反复出现。如果性自慰过于频繁,会使身体各个部分产生疲劳,严重的会影响到将来的性生活。发生过性自慰的大学生对性自慰要有个正确、全面的认识。传统观念认为性自慰是“淫邪”,大学生受此观念影响,就会产生种种心理困扰。国内外研究表明,适度的性自慰是正常的生理现象,是对性冲动的一种缓解方式,对他人和社会不产生危害,对自身的各方面也不会产生严重影响。因此,大学生偶尔发生了性自慰,不会对身心产生大的影响。如果个别大学生频繁发生,也不要苦恼,要积极地、有意识地把注意力转移到其他活动上,以减轻大脑性思维的强度,使性能量通过多种渠道释放出来。这样,就能逐渐淡化性自慰行为,降低性自慰发生率。

2. 婚前性行为

大学生婚前性行为是指在校大学生在未办理结婚手续的情况下发生两性关系的行为。这种行为可能发生在热恋中的男女之间的性交行为,也可能发生在男女大学生一时冲动的性交行为。大学生的婚前性行为多属第一种。当然,现实生活中也有大学生因受“性自由”、“性解放”思潮的影响,两性生活随意性很强,性行为放荡不羁,把美好的性爱蜕变为纯粹感官上的享受。调查显示大学生婚前性行为的发生率成上升趋势。大学生婚前性行为与社会道德规范相违背,又缺乏法律保障,会降低男女双方对待婚姻的责任意识。大学生发生了婚前性行为常常会使男女双方产生担心、紧张、悔恨、自我否定等种种心理困扰,尤其是女大学生更是忧心忡忡,害怕男友变心,将来不好嫁人,害怕怀孕,毁坏名誉、前程等。

如何对待大学生婚前性行为?一是要充分认识到婚前性行为的危害。从大学生个体发展、社会行为规范和身心健康等方面考虑,婚前性行为是不宜提倡的。大学生要从主观上坚决抵制,把好这一关口。在恋爱过程中,大学生要严肃对待两性问题,不能过热,要保持克制,学会冷静、理智地处理这一问题。二是如果大学生发生了婚前性行为,要学会调整自己的心态,不要自我否定、自暴自弃,认为自己没出息、不争气,不再纯洁、可爱。要调整心态,面对未来,把精力转移到专业知识的学习上,把爱情建立在相互尊重、关心,相互促进学习进步的基础上。三是如果大学生因发生了婚前性行为而出现了过度焦虑、失眠等生理、心理现象,要及时调适,积极开展心理咨询,防止心理疾病的进一步发展。

3. 边缘性性行为

边缘性性行为是指除性交以外的性行为,如拉手、拥抱、亲吻、抚摸等,这些是表达情爱的动作方式,和语言交流相比,它带有更多、更浓烈的性爱色彩。在一定感情基础上和适当场所发生此类行为,不仅不会产生性心理困扰,还会使感情进一步深化。边缘性行为在大学生中引起的心理困扰主要表现在以下几个方面:一是在没有心理准备的情况下发生此行为会产生自责与罪恶感;二是在两性感情尚未发展一定程度而发生此类行为,会感到勉强,不真实;三是有的大学生对恋爱阶段的这类行为感到不够高尚,容易失去兴趣。

如何对待边缘性性行为?一是要把握好与异性交往的“度”。由于男女大学生在性生



理、性心理上存在差异，男大学生更易过早地发生边缘性性行为。为了不引起异性的反感和不信任，男大学生应尽量克制自己。男女交往要做到自然、大方，既不过分夸张，也不闪烁其词；既不盲目冲动，也不矫揉造作。二是恋爱行为要健康文明。恋爱过程中男女大学生产生亲昵动作是无可非议的，但表达方式要高雅，要做到分寸恰当，动作文明。现实生活中，一些大学生忽视恋爱行为的健康文明，常常在公共场合亲热，旁若无人，有损大学生的形象。

（三）几种特殊的性心理障碍及矫治

特殊的心理障碍是指寻求性对象和满足性欲的方式与常人不同的行为。它有两种表现形式：一是性对象异常，即把满足性要求的对象搞错了，如同性恋、恋物癖、自恋癖等；二是满足性欲的方式与众不同，如露阴癖、窥阴癖、异装癖等。虽然大学生中这几种性心理障碍的人数不多，但对个体身心影响很大，正确认识和防范性心理障碍是性心理健康教育的一项重要内容。常见的性心理障碍行为主要有以下几种。

1. 同性恋

同性恋是以同性为性满足对象，对异性不感兴趣，甚至排斥、厌恶。同性同性恋者犹如异性恋一样，两者恩恩爱爱如同夫妻。同性同性恋者，他们的性生活不仅是感情之间的相互吸引和依恋，而且还包括身体上的性行为。大学生一般是纯精神的同性恋，在时间上来说是暂时的，一旦条件发生变化，会将性对象转向异性。同性恋者的心理负担主要表现在担心他人觉察出来自己是同性恋，怕损害名声，但又控制不了自己，内心十分痛苦。

2. 窥阴癖

窥阴癖是暗中窥视异性的阴部、胴体或夫妻性生活，从而获得性满足的一种性心理障碍行为。窥阴者基本上都是男性。窥阴癖的诊断必须符合下列两条：一是在半年以上的时间内反复出现暗中窥视异性裸体或性生活的企图，二是曾付诸行动。有这种行为的男性大学生性格内向，不善言辞、交往，特别当求爱遭到拒绝后，更加沮丧、意志消沉、孤独。为缓解性欲冲动或者为了获得性快感，窥阴癖者就通过在暗处或者自己认为安全的地方偷看异性洗澡、换衣服、解手等，从偷看中获得性快感，求得性心理的暂时满足。

3. 露阴癖

露阴癖是指在陌生异性面前暴露自己的生殖器来求得性快感的心理异常表现。露阴癖者主要是男性。他们为何暴露人的最隐秘的器官？这令人感到费解。心理学家认为是患者为了排泄内心的苦恼、烦闷，或是因为他们错误地认为女性喜欢看男性的生殖器，让她们欣赏，能默默地进行情感交流。露阴癖者一般不伤害她人，只是让她们看看而已，对受害者却造成了极大的震惊和难堪，对自己的名声、学习、工作也造成一定影响。露阴癖者的意识大都是清醒的，因此事后他们往往悔恨，下决心痛改。但面对露阴冲动时，又难以控制自己，常常是冲动战胜理智，出现反复。从目前对露阴癖患者的治疗情况来看，以心理治疗效果最好。

4. 恋物癖

恋物癖是以物质或人的某一部分作为对象以引起性兴奋的性心理障碍行为。其特点是

通过收藏、穿戴或佩戴女性物品如内衣、内裤、乳罩、袜子、腰带、围巾、发卡、项链等来满足性欲望，多见于男性。恋物癖者为获得这些女性物品，采取有时捡或偷窃方式，然后，通过抚摸、嗅闻等方式达到性的满足。恋物癖常因其变态行为给自己造成许多麻烦而烦恼，但却不能克制自己的行为，总感到懊悔，陷入道德与欲望的剧烈冲突中，精神负担极为沉重。恋物癖者可以通过认知领悟疗法、暗示疗法、厌恶疗法以及系统脱敏疗法等多种心理治疗方式进行治疗。

（四）实施性教育把握的要点

总之，造成大学生性心理困扰的原因是多种多样的，但主要原因还是渴望了解异性的强烈意识与性知识匮乏的矛盾。因此，加强大学生性教育显得尤为重要。在对大学生实施性教育时，应把握以下几点。

1. 审美陶冶法

美学家德米特里耶娃在《审美教育问题》中指出：“美感……会使人的思想意识高尚起来并得到提高……就人的最高意义来说，审美感情好像种子一般，从中滋长出各种有益于社会的事情和行为。”大学生应积极参与各种审美活动，如参加各种文艺创作活动，欣赏音乐、舞蹈、绘画，阅读文学、艺术作品，游历祖国大好河山等。在审美活动中陶冶、净化性心理，使性心理闪烁出美丽的光彩。调查材料表明，审美情趣低下的大学生患性心理障碍的多。因为他们的性心理结构中缺少了美感和美的鉴赏、创造能力。

2. 情绪调控法

大学生性情感强烈、波动大，如不及时调节、控制会产生不良性行为。因此，大学生要学会调节、控制自己的情感。情感调控首先要具有遵守性道德的良好习惯；再者就是要清楚地认识到自己的社会角色——我是学生！除此以外，还要善于转移话题，不要总是说些性方面的内容。这样既有道德的约束，又有理性的觉醒和情感的降温，三者配合使性情感得以调控。

3. 倾诉宣泄法

性心理障碍患者长期受不良性心理困扰，内心痛苦、郁闷，又不便诉说。有性心理困扰的大学生因担心别人知道自己的隐私，长期压抑。因此性心理困扰者要向治疗者或最知己的人倾诉痛苦、郁闷的心情，征得他们的理解、同情和帮助。在他人帮助和个人努力下，重新调整情绪，建立人生信念，使性心理恢复正常。

4. 心理分析法

性心理障碍的形成与生活过程中体验最深的性事件、性情境紧密相关。患者在治疗者的启发、引导下，通过联想、回忆等形式将这些事件、情境再现出来，然后治疗者与患者共同分析，找出性心理问题的症结、根源及其危害。随着观念的转化，性心理障碍就会逐渐消除。

5. 森田疗法

森田疗法是对出现的各种性心理障碍表现出来的症状，如自卑、羞耻、惧怕、不安、

紧张、焦虑等不实行强制抵抗，而是采取顺其自然的态度。性心理困扰患者可以带着这些症状正常工作、学习，生活，这样做是为了不去强化它，让它逐渐淡化。例如，有同性恋倾向的大学生，不愿接触异性，有意回避，回避不了就更加焦虑，这样就强化了焦虑症状，使心理困扰增加。森田疗法告诉我们，有性心理困扰的大学生不用有意克制，应积极投入工作、学习，心理症状就会逐渐消失。

五、专题训练

〔训练一〕对性的理解

1. 步骤

第一步：主持人提问：当听到“性”这个字的时候，在你脑海里联想到的是什么？

第二步：请学生踊跃发言，并请主持人助手在黑板上写出所有学生的答案。

第三步：主持人总结。

2. 主持人小结要点

(1) “性”包括很多方面，例如，我们通常能够联想到的性欲、男女生殖系统、成长过程中男女的生理变化、生命的起源、性交、怀孕与分娩、性病、避孕等，这些内容可以说是性的生理含义，属于纯生理方面的（或者说是狭义的“性”）。

(2) 我们对自己性别的认同、个人身心的发展、对同性与异性的情感、对爱的表达、对恋爱与婚姻的认识及抉择等则属于心理层面的。

(3) 家庭及社会之间人际关系的沟通、性道德和价值观、男女在社会上扮演的不同的角色等属于社会层面的。

(4) 如果要全面地理解“性”，就要从其生理、心理和社会层面来理解（广义的“性”）。

(5) 性是每个人成长过程中至关重要的因素。你之所以是你，你将来会成为怎样的你，性是其中的重要组成部分。性包括作为男人或女人所具备的吸引力、恋爱、与人相处，包括性亲密以及实际的性活动所涉及的所有的感情、思想和行为。

(6) 社会上，人们对性是没有统一看法的，很多时候性观念会随着社会文化的变迁而随之改变。不同的社会，不同的文化背景，不同的生活环境和经历，会造成人们对性的认识、理解、取向、感受的差异。

(7) 通过上面的谈论，我们了解到性是很正常的事情，发育成熟的青少年和成年人一样会有性欲望，也会有了解与性有关的知识 and 信息的需求，这是正常的。对性的了解有助于培养我们对性的认识和态度。

(8) 一般而言，良好的性态度可以包括以下四点：① 健康（接纳自我：性别、性角色、性需要）；② 平等（尊重他人的性抉择和性取向，不侵害、不利用、不强制）；③ 客观（了解科学的性知识，全面正确地理解性）；④ 负责（对自己的感受和感情负责，对性行为的可能后果负责）。

〔训练二〕性与爱的关系

步骤：呈现几个情景，让大家去讨论性与爱的关系。

情景一：W 向相恋很久久的女友提出了性要求。女友思考了很久，婉言拒绝了。没有想到的是两个人从此别扭不断。

情景二：A 喜欢上了有女朋友的 B，就想把 B 从他的女友手中抢过来。于是，在 B 喝醉酒的情况下，A 与 B 发生了性关系。

情景三：A 认识女友没有多久就同居了，刚开始的幸福时光很快被一系列的问题冲淡。同居前没有暴露的问题在同居后不断涌现出现。有了性，但是为什么没有了爱呢？

通过上面的谈论，要让大家明白性不等于爱，不能用性去换爱。

〔训练三〕对婚前性行为的态度

1. 步骤

第一步：将学员分成两组，同意婚前性行为的为一组，反对婚前性行为的为另一组。

第二步：讨论以下问题：

- (1) 为什么赞成或反对婚前性行为？
- (2) 婚前性行为有什么后果？
- (3) 哪些后果是你所希望的？哪些是你不希望的？
- (4) 针对那些你不希望的后果，你会怎样对待？
- (5) 怎样可以避免你不希望的后果出现？

第三步：小组分别汇报讨论的结果，也可以请组员踊跃发言，主持人对任何理由都不要加以评判。

第四步：主持人根据讨论的结果进行总结。

2. 主持人小结要点

(1) 何时发生性行为是个人的选择。也就是说，不要屈从于性伴侣或其他同伴的压力，如果你没有准备好，或者你不想，就完全有理由说“不”。

(2) 在我们做出此重大决定前，必须深思熟虑，明白性行为带来的后果和应负的责任，做出理智的决定，为自己负责，也为他人负责，尊重他人，不要给他人带来伤害。

(3) 如果要进行性行为，也要采取安全的性行为，避免非意外怀孕和感染上性病或艾滋病病毒。

〔训练四〕对付性骚扰训练

材料：无线麦克风若干（用于角色扮演），多媒体设备（用于情景介绍）。

步骤：

第一步：学员分组并进行讨论：什么是“性骚扰”？发生性骚扰的原因有哪些？

第二步：主持人总结：所谓的性骚扰，是指一种不受欢迎或不被接受的语言，或带有性意识的接触。换句话说，若某一方用各种方法去接近，或尝试接近另一方，而另一方表现出没兴趣、不喜欢、不愿意，或不接受这些带有性意识的接近，便可说是性骚扰。

第三步：出两组学员（每组各 1 男 1 女）进行角色扮演游戏。

第四步：主持人介绍第一组学员扮演的内容：某公司经理与一名女职员，在经理办公室两人独处，该经理以职位的提拔、辞退或以金钱引诱，胁迫对方与之发生性关系，女方如何拒绝？



第五步：主持人介绍第二组学员扮演的内容：一名年轻女性在公共汽车上，被一名男士故意用身体去蹭，并摸了一下不该碰的地方，该女性应该怎么办？

第六步：请学员讨论，以上表演的处理方法是否合适，为什么？

第七步：主持人总结处理性骚扰的技巧：

(1) 要知道自己是否受到性骚扰，保持冷静。如果发生了性骚扰，不要抱着轻视或置之不理的态度，忍耐或逃避肯定解决不了问题。但也不可过分敏感，对性骚扰的反应太过强烈，可能会激起对方的攻击欲望。

(2) 沟通及使用身体上的防卫技巧。从另一个角度看，性骚扰是超越了可以接受的亲密界限，因此，无论男性或女性，遇到性骚扰时必须慎重地表明自己的立场及可以接受的界限，拒绝的态度要明确、平静，要清楚地告诉对方你的不悦，请对方尊重你，也请他自爱自重。

(3) 在拒绝侵犯者的要求时，要注意下列要点：①言语：简单直接，如“不好”、“不行”、“走开”、“停止”；②声调：大声坚决；③动作：抬头直视、摇头拒绝；④表情：愤怒憎恶；⑤行动：转身离去或利用人群力量吓退性骚扰者。

(4) 向一个自己可以信任的人倾诉，或寻求帮助。纵是事情解决了，与人倾诉，也可以寻求支持及防止事情再发生；若事情还未解决则必须与人倾诉，一起想办法以阻止事情继续发生。倾诉的对象可以是父母、值得信任的同辈、老师或辅导员等。若是经常受到性骚扰，就必须将发生的日期、时间、地点和对方的行为、说话记录下来，以便作为日后投诉的证据。

六、心理测试

(一) 我有怎样的性观念？

通过同意或者反对的程度对以下陈述做应答：

5分：非常赞成；4分：有些赞成；3分：法确定；2分：有些异议；1分：非常反对。

- (1) 成年人如彼此愿意，可以发生婚前性行为。
- (2) 性交是一种交流。
- (3) 口交能比普通性交更有效地产生刺激。
- (4) 同性恋者适合担当作为儿童榜样的工作。
- (5) 如果为了简单寻求感官上的刺激，自慰是可以接受的。
- (6) 口交应该被视为一种可接受的性行为模式。
- (7) 交流障碍是性生活产生问题的主要。
- (8) 同性恋应该被看作是个人的倾向或选择。
- (9) 通过自慰缓解压力是健康的。
- (10) 女性应该和男性一样愿意进行口交。
- (11) 女性应该在婚前有性经验。
- (12) 许多伴侣同居的原因是因为互相之间有着强烈的性需求。
- (13) 性交流的基础是爱抚。

- (14) 男性应该在婚前有性经验。
 (15) 在某种情况下, 自慰应该得到鼓励。
 (16) 成年人如彼此愿意, 可以发生同性恋性行为。

评分:

第 2、7、13 题得分之和是你的交流能力得分。第 1、11、12、14 题得分之和是你的婚前关系得分。第 3、6、10 题得分之和是你对口交看法得分。第 5、9、15 题得分之和是你自慰看法的得分。第 4、8、16 题得分之和是你同性恋态度的得分。

下表表明了关于这五方面的性爱观念, 你所持开放、犹豫或者保守态度的程度。

内容 \ 观念	开 放	犹 豫	保 守
性交流	12~15 分	7~11 分	3~6 分
婚前性行为	16~20 分	9~15 分	4~8 分
口交	12~15 分	7~11 分	3~6 分
自慰	12~15 分	7~11 分	3~6 分
同性恋观念	12~15 分	7~11 分	3~6 分

(二) 青春期性心理健康问卷

通过符合的程度对以下陈述做应答:

1 分: 非常不符合; 2 分: 基本不符合; 3 分: 无法确定; 4 分: 基本符合; 5 分: 非常符合。

- (1) 我了解人体的身体结构。
- (2) 我的行为方式符合自己的行为角色。
- (3) 我了解人体的各种生理功能。
- (4) 我对有关性方面的知识很感兴趣。
- (5) 我能够和谐地和周围的人(尤其是异性)交往。
- (6) 想到或谈到性, 我没有羞耻感和负罪感。
- (7) 我了解生殖器官的构造和功能。
- (8) 我会情不自禁地去看一些色情刊物、节目等。
- (9) 我认为性是万恶之源。
- (10) 我很认同自己的性别角色。
- (11) 我很欣赏自己的身体特征。
- (12) 我了解什么是月经和遗精。
- (13) 当出现性冲动的时候, 我感到自己没有办法控制。
- (14) 一想到性就感到恐惧不安或羞耻。
- (15) 我认为性是肮脏的、羞耻的见不得人的事。
- (16) 我很满意自己的性别。
- (17) 我了解性心理的内容和结构。
- (18) 我认为周围的人都谈恋爱了, 而自己还没有谈恋爱就很没面子, 会被别人看不起。



- (19) 我总是抑制不住地陷入到性有关的幻想中去。
- (20) 我了解避孕的知识。
- (21) 我渴望深入了解异性。
- (22) 我认为手淫是病态的、下流的。
- (23) 我了解什么是性骚扰和性伤害。
- (24) 我对性知识有疑惑时会积极主动地寻求帮助。
- (25) 我了解自己的身体会发生哪些变化。
- (26) 当我出现性冲动、性欲望的时候，我会将精力转移到学习、工作、娱乐、交友中去。
- (27) 我了解性病的各种知识。
- (28) 我对自己身体的变化感到很适应。
- (29) 我能按社会道德规范约束自己与性有关的言行举止。
- (30) 我羞于求助或查资料来解开自己对性知识的困惑。
- (31) 我能通过恰当的方式排解性冲动、性欲望。
- (32) 我认为性可以作为换取自身利益的一种方式。
- (33) 我认为应该崇尚现代西方文化中的性开放、性自由。
- (34) 有关性方面的事情很容易分散我的注意力。
- (35) 我所了解的性知识主要来源于学校的教育、父母和长辈的教导以及社区的宣传。
- (36) 我认为性梦、性道德是一种不道德的现象，是值得羞愧的。
- (37) 我所表现出来的与性有关的行为举止都符合当时所处环境的要求。
- (38) 我能有效地利用社会、家庭、学校提供的各种资源获取性知识。
- (39) 我认为谈恋爱是寻求刺激、摆脱孤独。
- (40) 我所表现出的与性有关的言行举止都符合我所处的社会文化背景。
- (41) 我所了解的性知识都是来自于色情读物，色情媒体节目或网站。
- (42) 我表达情感的方式与其他同龄人相似。
- (43) 我认为应该坚持我国传统的性禁锢、性压抑的观念。
- (44) 引起我性欲望的原因是符合社会道德规范的。
- (45) 我得到性满足的途径是符合社会道德规范的。
- (46) 因为性成熟带来身体和心理方面的变化，使我的学习和生活不能正常进行。
- 性认知分量表：生理知识因子包括 1、3、7、12、25 共 5 个条目；性知识因子包括 17、20、23、27 共 4 个条目。
- 性价值观分量表：性观念因子包括 9、15、22、3、43 共 5 个条目；性态度因子包括 18、32、33、39 共 4 个条目。
- 性适应分量表：社会适应因子包括 26、29、31、37、38、40、42、44、45 共 9 个条目；性控制力因子包括 4、8、13、19、21、34 共 6 个条目；自身适应因子包括 2、5、10、11、16 共 5 个条目。
- 测谎题：包括 6 和 14、24 和 30、28 和 46、35 和 41 共 4 对。若成对题得分不一致说明被试测试时可能不认真，随意作答。

以上 38 个条目中有 17 个反向计分题，分别为 8、9、13、14、15、18、19、22、30、32、33、34、36、39、41、43、46。所有 38 个条目得分之和即为该量表的总分，反映被测试者性心理健康的总体状况。

七、心灵鸡汤

（一）何时开始性教育

何时开始性教育的问题实际上非常复杂，几乎不可能有一个统一的标准答案。因为无论是文化传统、社会环境，还是施教者、受教育者，都存在差异。

据国内大多数专家和教育者的观点，最适合开始性教育的时间是在 10 岁前后。他们的理由是：10 岁前后正是女孩初潮和男孩初次遗精之前的一二年，这时讲性知识对青少年来说比较自然，而且必要。这种观点的产生与 20 世纪 60 年代周恩来总理讲过类似的观点有一定关系。根据调查，我国大、中城市少女初潮的时间大多是小学五年级，而少男初次遗精的时间是初一下半学期或者初二下半学期，两者都有提前的趋势。而中国学校开展性教育时间大多从初中开始，也就是说，我们现实开展性教育的时间，比 20 世纪过于保守的理论指导还要滞后。

西方国家由于文化传统不同，对性比较开放。他们大多主张性教育应从幼儿开始，甚至认为应从孩子出生时就开始。其理由是：越年幼的孩子对性越没有偏见和顾忌，更容易接受和性有关的概念。性教育的内容不应只是婚恋生育，而应包括认识身体、两性识别等更基础的内容，应从家庭开始，始终伴随孩子的成长，最后与学校和社会的教育相融合。

（二）行为健康，远离艾滋病

艾滋病（AIDS）：获得性免疫缺陷综合症，是由人类免疫缺陷病毒（HIV）感染而破坏人体的免疫系统而得名。在感染后，有的无任何症状，有的类似感冒的症状，持续 1~2 周消失，转入潜伏期。从感染艾滋病毒到发病有一个完整的自然过程，临床上将这个过程分为 4 期：急性感染病、潜伏期、艾滋病前期、典型艾滋病期。

艾滋病传染途径：

（1）性传播。通过两性行为是传播艾滋病病毒的主要途径；不论同性恋还是两性之间肛交、口交都有很大的传染危险。

同性间的性接触传染：男性成人艾滋病病人中，同性恋者比例较大，尤其是在美国、欧洲一些国家和地区，随着同性恋的蔓延，感染艾滋病病毒或患艾滋病的人数不断增加，此种性行为已成为传播艾滋病的最主要方式。

异性间的性接触传染：男女间异性恋的性接触也可以传播艾滋病，男对女的传染是主要的两性间传染途径，即男子精液中的艾滋病病毒通过性交传播给女子。最初认为，感染了艾滋病病毒的妇女通过性交把病毒传播给男子的危险性较小。总的看来，异性恋的传染危险性交同性恋小。但近几年发现，通过异性接触而传染的病人增多，如在某些发展中国家，艾滋病主要通过异性间的性接触传播的，其男女比例为 1：1，其中妓女、暗娼起着重要的作用。但在某些国家和地区，卖淫等丑恶现象是取缔不了的，因而也不能真正解决异



性间感染艾滋病病毒的问题。

(2) 血液传播。通过静脉注射毒品的人共用未经过消毒的注射器；输用未经艾滋病抗体检查的供血者的血液制品以及类似情况下的输骨髓和器官移植；注射品和针头消毒不彻底或不消毒，特别是儿童预防注射未做到一人一针一管。被艾滋病病毒污染的注射器及针头是血液传播艾滋病的重要媒介。

口腔科器械、接生器械、针刺治疗用针消毒不严密或不消毒；理发、美容（如纹眉、穿耳）、纹身等的刀具、针具、浴室的修脚刀不消毒；和他人共用刮脸刀、剃须刀或牙刷；救护流血的伤员时，救护者本身破损的皮肤接触伤员的血液。

(3) 母婴传播。已受艾滋病病毒感染的孕妇可通过胎盘，或分娩时通过产道，也可以通过哺乳，将病毒传染给婴儿。患有艾滋病或携带有艾滋病病毒的孕妇可通过胎盘将艾滋病病毒直接传染给胎儿，还能够在产前、产程中（出生时通过产道）和产后（通过哺乳）感染新婴儿。

(4) 其他途径。使用被艾滋病病毒污染的器官做移植的同时，也将艾滋病病毒植入体内。另外，在人工授精过程中，接受了感染艾滋病病毒的精液也有可能成为感染艾滋病的原因。在与艾滋病病人接触的职业人员（如医务人员、警察、理发师、监狱看守、殡葬人员），如果有破损时，接触艾滋病病毒，则可能被感染。

不会传染艾滋病病毒的途径：空气、饮水、食物；日常工作和生活接触；游泳池；吸血昆虫、跳蚤、虱子等，目前还没有发现传播艾滋病病毒的吸血昆虫；有防护的照料、护理艾滋病病人；蹲式厕所及小便池。

需要谨慎小心以免发生意外传染的行为：

(1) 接吻。在唇、舌和口腔黏膜完好的情况下，外国人礼节性口唇接触脸颊的接吻应属安全。口对口的接吻，特别是深吻、长吻，或唇、舌、口腔黏膜有破损或溃疡时，有传染危险。

(2) 握手。双方手部皮肤无破损时，握手应属安全。

(3) 拥抱。隔着衣服的拥抱是安全的。如果皮肤直接接触，而皮肤有擦伤或患有皮肤病时，则有一定危险。

(4) 进餐。我国的共食制虽未发现可以传播艾滋病，但这是一种不卫生的饮食习惯，应该提倡分食制。

(5) 使用避孕套性交。正确使用避孕套可以一定程度上减少传染艾滋病的机会，但使用避孕套搞性乱仍有感染艾滋病病毒的危险，因为避孕套在性交时可能发生破裂和滑脱，约有 10%左右的失败率，即在 100 次使用避孕套的性交中就可能发生 10 次失败，只有洁身自爱，才是最可靠的。

(6) 共用马桶。马桶坐圈已经消毒，或坐圈肯定没有被病人的精液、月经血或阴道分泌物玷污，接触马桶坐圈的皮肤没有损伤或皮肤病时应属安全。

第六章 大学生常见的人格障碍及其调适

一、人格概念的界定

“人格”一词来自于拉丁语“面具”(Persona)，指戏台上扮演角色所戴的特殊脸谱，亦指人的个体特征和人的社会地位等。随着社会的发展，人格的含义已经扩充和引申，广泛地应用于社会学、心理学、法学、伦理学等不同的领域。例如，我们常听人说，某某人格卑鄙，某某人格高尚，这是从伦理道德上说“人格”；在某种情况下有人说污辱了他的人格，这里的“人格”又是属于法律范畴，说明有人侵犯了他的尊严和人权。那么，心理学家又是怎样定义它的呢？一般认为，人格是指个体内在的行为倾向性，表现一个人在不断变化中的整体与个体的心理要素，是一种具有动力一致性、连续性的持久的自我，是人在社会化过程中形成的给予人特色的身心组织。这里所谓的人格，强调了人格在个体方面作为整体的人，持久统一的自我，有特色的个人和社会化的实体。人与人之间最显著的差别就在于人格。

人格是伴随着人的一生不断成长的心理品质。人格的成熟意味着个体心理的成熟，人格的魅力展示着个体心灵的完善。人格是一个丰富而复杂的心理成分，它是凝聚着文化、社会、家庭、教育与先天遗传的个体心理面貌。人格又是人心理行为的基础，它在很大程度上决定了人如何面对外界的刺激作反应以及反应的方向、速度、效果。进一步说，人格会影响到人的身心健康、活动效率、潜能开发以及社会适应状况。心身医学的研究已表明，许多生理疾病都有相应的人格特征模式，这种人格特征在疾病的发生、发展过程中起到了生成、促进、催化的作用。例如，具有矛盾、强迫性、吝啬、听话、抑郁特征的人易得结肠炎、胃溃疡等疾病；哮喘患者多有过分依赖、幼稚、暗示性高的人格特征等。

此外，人格与一个人的思想品德不仅相互影响，而且相互包容。一些良好的人格特征同样也是良好的思想品德。比如对现实的态度，既是大学生思想品德的重要内容，也是大学生人格素质的体现。

印度有句谚语：“播种人格，收获命运”。歌德曾说：“只有伟大的人格，才有伟大的风格。”意思是说在人的成长和发展过程中，人的个性品质起着近乎决定性的作用，人类健康而幸福的生活越来越多地取决于人类自身的人格健康状况。进入 90 年代以来，大学生对人格话题也日益关注，但他们对人格的科学内涵，对自身的人格状况等还缺乏必要的了解。本章对健康人格的维护和人格障碍的调适作以详细阐述，可以帮助同学们对照各种人格类型的特点，来判断自己有哪些人格缺陷，起到“有则改之，无则加勉”的作用，以利于大学生健全人格的塑造。



21 世纪的大学生应具有竞争意识、责任意识、创新意识和效率意识,而这些往往与自信、外向、乐观、选取、顽强、灵活、守信等人格特征联系在一起。因此,加强对大学生的人格健康教育,培养大学生在人格方面的自我教育、自我调适能力,摆脱人格缺陷和人格障碍,塑造健康的人格,乃是新世纪对人才的呼唤。

二、大学生健康人格的特征

人格健康就是指人格结构、社会环境和自我的气质、自我心态的和谐统一。当然,人格的健康只是一种相对状态,所以不同心理学家所提出的人格健康的标准也不尽相同。这与他们的观察角度和研究方法有关,更与人的复杂性有关,一般来说,大学生健康人格应有以下五个特征。

(1) 对自身的态度。人格健康的人总是有意识地对自身进行适当的探索。他们能现实的评价自己的长处和短处,对自己的特点表示认同。

(2) 自我成长、发展或实现自我才能的方式及程度。人格健康的人实现自己各种能力及才干的动机是高尚的,不是为了私利,而是为了公众利益,具有实现各种较高目标——如关心他人、实现理想等的强烈愿望和能力。

(3) 自主性。拥有健康人格的人一般都会遵从自身的内容标准,行为有一定的规范。他们的行为一般来说独立性都很强,内心平衡且有完整的生活哲学。

(4) 适应性。在困难和挫折面前具有忍耐能力而不被困难压垮是人格健康的一项重要标准。他们对于事物的判断更注重现实的依据,而不是凭自己的主观想象。对于他人的内心活动,他们具有敏锐的觉察力。

(5) 对环境的控制能力。人格健康的人具有爱的能力,适应和调节自身的能力,能建立令人满意的人际关系。他们能够适应环境的要求,总是能有效地解决问题。

当然,这些标准还只是心理学家所作的理论概述,但我们可以看出,具有健康人格的人,其最显著的特点是,他们能够有意识地控制自己的生活,掌握自己的命运。他们正视自己、正视过去、面对现实、着眼未来,渴望迎接生活的挑战,在实践中充分发挥自己的潜能并能实现自身的价值。

三、大学生美好人生的礁石——人格障碍

健康的人格是我们孜孜以求的,但并不是每个人都有健康的人格,在这个大千世界里,人格障碍、人格缺陷也在困扰着许多人的生活,使美好的人生陷入了误区,这确实应该引起我们足够的重视。因为这种误区是人生的障碍,更是成才的大敌。

(一) 人格障碍及其特征

所谓人格障碍,是指一个人的人格在其发展和结构上明显偏离正常,以致与正常社会生活格格不入。人格障碍又名病态人格,是指不伴有精神症状的人格适应缺陷,对外界适应不良,明显影响其社会 and 职业功能。但在严重的创伤或身心疾病后所导致的人格特征偏离,不能叫人格障碍,而是作为原发疾病的症状,叫做人格改变。

有些人把人格障碍看作是精神病,这种观点是错误的和有害的,人格障碍并非精神疾病,它是一种介于精神病与正常人之间的行为特征,因而患者既不是“精神病”,又不能算是正常人。人格障碍者主要表现为情感和意志活动的异常,而非思维与智力活动的异常。它一般有几个共同特征:

(1) 一般始于儿童、青少年期。人格是从小逐渐形成的,人格障碍患者的异常情绪反应与行为方式,都是儿童成长过程中习得的,往往在儿童期就有征兆,到青春期开始显著。但年龄愈小,人格的可塑性就愈大,所以在青春期以前不能轻易诊断人格障碍。

(2) 社会适应性差。人格障碍患者情绪不稳、感情淡漠,自制能力较差,易冲动,常与别人发生矛盾冲突,人际关系紧张。做出不符合社会与道德规范的事情。

(3) 常把自己所遇到的任何困难归咎于命运或别人的错误。他们不会感到自己有什么缺点,有什么需要改正,而常把外界的一切看作是荒谬的,不应该如此的。

(4) 认为自己对外界无任何责任可言。如对不道德行为没有罪恶感,伤害别人而不觉后悔,并对自己所作所为都能做出自以为是的辩解,他们总把自己的想法放在首位,认为自己的利益高于一切,不管他人心情或状况如何。

(5) 极端地猜疑和固执。他们的嫉妒心极强,思维意识狭隘,其行为特点不受新环境气氛的影响。

(6) 其行为后果有害。他们的行为所导致的后果常伤害别人,使左邻右舍鸡犬不宁,而他们自己却泰然自若。

(7) 否认自己的人格障碍。患者对自己的怪僻和不良行为并无自知之明,通常是由他人予以告知。

这几个特征是从大量的人格障碍的案例中总结出来的,并不是每个患者都有这些特点,有的只具有其中的几项。

(二) 人格障碍的形成原因

人格障碍形成的原因较复杂。大量的研究资料和临床实践表明,遗传、心理、社会环境等因素都会对人格形成产生影响,因此人格障碍是在某种不健全的先天素质,或在后天不良社会环境因素的影响下形成的。

(1) 生物遗传因素。俗语说,“龙生龙,凤生凤,老鼠生来会打洞。”这说的是生物界的遗传现象。人类作为万物之灵,其延续和发展也是离不开遗传的。心理学家们对人格障碍的遗传因素进行了许多研究。例如:对家谱研究表明,人格障碍患者亲属中此症的发生率与血缘关系成正比,即血缘关系越近,发生率越高;斯莱特调查 8 对同卵孪生子和 43 对异卵孪生子,发现人格障碍和神经官能症的发病率:同卵为 25%,异卵为 20%。这都说明遗传因素对人格障碍的形成起着一定的作用。

(2) 病理生理因素。虽然尚未发现人格障碍患者在神经解剖生理上存在病变,但一般认为他们在神经系统的先天素质方面有不健全的地方。大脑不健全有可能妨碍病人学习,所以他们不能从经验中取得教训。心理学家里肯和哈尔曾针对人格障碍患者缺乏焦虑和内疚的情况,进行了非常有价值的研究。他们发现,在经典条件反射实验中,人格障碍患者的皮肤电反应活动程度比非人格障碍患者低。在完成一项工作中,发现出错一次就给一次电击,结果人格障碍患者出错率比非人格障碍患者高得多,从而证明人格障碍患者没有预



期的焦虑。哈尔又对原发性和继发性人格障碍患者和正常人的静态反应、紧张反应进行了测量,测量包括皮肤电反应、心跳和呼吸,发现人格障碍患者对静态和紧张刺激的自主反应程度比正常人低,从而进一步证明了人格障碍患者倾向于缺乏焦虑,因而不能从经验中吸取教训。这就表明人格障碍在某种神经系统功能上是存在障碍的。

(3) 社会环境因素。这是形成异常人格的关键因素。行为主义心理学家认为人格障碍患者的异常情绪反应与行为方式,都是儿童成长过程中学习的结果。儿童通过观察、模仿,可以习得许多情绪反应和行为方式,包括一些社会适应不良的行为,并可通过条件反射机理而固定下来。追溯人格障碍患者的童年,我们也常可发现不良外界环境对其人格偏离所产生的影响。父母的离异、死亡,父母中有精神病患者或酗酒、偷盗、吸毒、淫乱等不良行为,父母对子女的遗弃、虐待、专制或溺爱、放纵,都可能形成儿童的异常人格。此外,学校教育中教育方法的不当、坏伙伴的引诱教唆,大量淫秽、凶杀等不良文化和思潮的泛滥,社会动乱不安等都易于形成儿童的异常人格。另外,成年人在长期严重的精神打击下(如冤狱、单独隔离禁闭等),也会产生显著性的人格改变。

总之,促成人格障碍的因素是多方面的,它们可能综合地起着作用,只是在每一个机体病例中所占地位的主次或比重略有不同而已。人格障碍形成后,往往具有很大的恒定性,要改变并非易事。古人云:“江山易改,本性难移”,就是这个意思。但是,“天下无难事,只怕有心人。”只要加强自我调适和积极地进行各种心理治疗,人格障碍是可以加以纠正的。

由于人格障碍集中表现为社会环境适应不良,即不能根据外界环境反馈的信息,及时调整自己的行为,因此,人格障碍的治疗应以心理治疗为主,包括对适应环境能力的训练,选择适当职业的建议与行为方式的指导,人际关系的调整与改善,以及优点与特长的发挥等。特别是认知疗法与行为矫正疗法可以发挥其作用。但治疗需要较长时间与耐心,同时要防止患者的依赖与纠缠。镇静剂、抗焦虑药与抗抑郁药均可酌情选用,但长期用药则利少弊多,容易形成药物依赖,并且药物治疗只能起到临时对症的效果。

尤其值得注意的是,人格障碍的治疗应与预防相结合,尽管人格障碍到成年时才定型,但大多数在儿童时期就开始形成了,因此,为儿童提供良好的家庭和社会环境教育是极为必要的,这是预防和减少人格障碍的有效手段。

(三) 人格障碍的判断标准

由于人格障碍受到客观标准、社会文化、人际关系、主观经验和心理状态等因素的影响,因此,判断的标准也应该是多维的、综合的。一般可以从以下几个方面来判断。

(1) 主观经验标准。人格异常者的主观经验常常是一个极有参考价值的标准。人格异常者常感到忧郁、不愉快或无法自我控制,但也有些人格异常者自己不承认有这些不良适应,或是感觉不到这些痛苦,那么就需要以一般人对正常人格的经验来判断了。

(2) 社会常态标准。这是以人的行为是否符合社会规范来判断其人格是否异常的标准。我们每个人都是生活在某种社会环境之中的,因此他的行为必须符合社会共有的规范。如果一个人不遵守社会的礼仪和习俗,别人就会认为他不正常。但是,由于各个社会的行为规范有所不同,这个标准也是相对的。另外,也并不是违反社会规范的行为都是人格异常造成的,例如许多罪犯的人格是正常的。

(3) 社会适应标准。这个标准是以个人适应环境的优劣来划分人格的正常和异常的。

主要考虑到人对己的态度、在集体中的表现、处理人际关系是否恰当等因素。

(4) 心理测验的标准。这是一种比较客观的标准。它考虑的是大多数人的情况,一般性的人格特征在试题中均有体现,能反映构成人格各维度或因素的变化,所提供的数据较为客观,所以常作为一种规范的判断标准。

应当指出的是,在实际运用中,这些判断标准不是孤立的。对一个具体的人进行人格判断,往往要用几种标准相互参照,才能确定其是否有人格障碍。

(四) 常见的大学生人格障碍及其调适

心理学上把人格障碍分成三大类:一是自我评价的人格障碍,这种类型以固执、自大和行为怪僻为特点,主要有偏执型和分裂型;二是情绪控制的人格障碍,这种类型以情感强烈、不稳定为特点,主要有癔症型、自恋型、反社会型、冲动型等;三是选择行为方式的人格障碍,这种类型以行为紧张、退缩为特点,主要有回避型、依赖型、强迫型等几种类型。下面对这些人格障碍详细介绍。

1. 偏执型人格障碍及其调适

(1) 偏执型人格障碍的表现特征。

偏执型人格又叫妄想型人格。《中国精神疾病分类方案与诊断标准》(CCMD-2-R)中将偏执型人格的特征描述为以下几点。

① 广泛猜疑,极度敏感,常将他人无意的、非恶意的甚至友好的行为误解为敌意或歧视,或无足够根据,怀疑会被人利用或伤害,因此过分警惕与防卫。

② 不能正确、客观地分析形势,有问题易从个人感情出发,主观性大。

③ 爱嫉妒,对别人获得成就或荣誉感到紧张不安。

④ 过分自负,对自己的能力估计过高,遇到挫折或失败则归咎于别人,总认为自己正确。

⑤ 心胸狭隘,对侮辱和伤害耿耿于怀,不能宽容。

⑥ 脱离实际地与人争辩。固执地追求个人不够合理的“权利”或利益。

⑦ 忽视或不相信与患者想法不相符合的客观证据。因而很难以说理或事实来改变患者的想法。

患者的症状至少要符合上述项目中的三项,方可诊断为偏执型人格障碍。

偏执型人格障碍患者很少有自知之明,对自己的偏执行为持否认态度,因此,在社会上的比例和人数不太详细。据上海市青少年心理健康调查资料显示,偏执型人格障碍大概占心理障碍总人数的5.8%,在调查中还发现,患者中以男性较为多见,且以胆汁质或外向型性格的人居多。

(2) 偏执型人格障碍的调适方法。

案例:李明是大学一年级的学生,前半学期由于同学间尚互不认识,由老师指定他暂任班长。半学期后由于与同学关系不和,被撤换班长之职。于是,该生就疑心是某同学在老师那里搞他的鬼,嫉妒他的才干,认为自己受到了排挤和压制,对班长撤换一事耿耿于怀,愤愤不平,认为同学与老师这样对他不公平,指责他们,埋怨他们,为此,常与同学、老师发生冲突,有时还状告到校长和家长那里,并要求恢复他的班长之职,否则扬言要上



告、要伺机报复。大家都耐心细致地劝他，他总是不等人家把话说完，就急于申辩，始终把大家对他的好言相劝理解为是恶意、敌意。这样无理取闹，与同学、老师的关系日益恶化，到高中毕业时，仍无根本性的变化，他不能从中吸取经验教训加以改正。李明所表现的这些人格特征，心理学上称之为偏执型人格障碍。

偏执型人格障碍患者多疑、敏感、固执、死板，以自我为中心，严重缺乏安全感。偏执型人格障碍一经形成，就具有相当的稳定性，任何形式的疗法都是收效甚微的。其原因是患者与心理医生不肯好好配合，患者总认为自己根本没有患病，医生是在胡说。因此，总是用不信任的眼光看医生，怀疑医生、拒绝与医生合作，使得医生无法介入治疗。可见，对偏执型人格障碍的治疗不宜拖延，应该抓住患病初期的有效调节。

因此对其治疗应以心理治疗为主。主要有以下几种方法。

① 认知疗法。由于偏执型人格障碍患者敏感多疑，对别人不信任，所以首先要与他们建立良好的关系，在相互信任的基础上交流情感，帮助患者提高认识，使其了解自己人格中的缺陷，向他们全面介绍其自身人格障碍的性质、特点、危害性及调适方法，使其对自己的行为有一个正确客观的认识和评价，并自愿产生想改变自身人格缺陷的愿望，为进一步进行心理治疗打下基础。

② 社交训练法。偏执型人格障碍患者多存在紧张的人际关系，鼓励他们积极主动地参加社交活动，在人际交往中学会信任别人，消除不安感。社交训练的要领是：

交往中尽量主动给予别人各种帮助。尤其当别人有困难时，更应尽力相助，这样有助于增强友谊。

真诚相见，以诚交心。与人交往时要诚心诚意，要相信大多数人是友好的，可以依赖的，不应该对朋友存在偏见和不信任态度。

注意交友的“心理相容”原则。俗话说，“物以类聚，人以群分”。说明性格、脾气的相似和一致，有助于搞好朋友关系。事实上，年龄、职业、文化修养、经济水平、社会地位和兴趣爱好等也有“心理相容”的问题。但是基本的心理相容的条件是思想意识和人生观、价值观的相似，也就是所谓的“志同道合”，这是发展关系、巩固友谊的心理基础。

③ 重建认知结构法。具有偏执型人格的人喜欢走极端，这与其头脑里的不合理的认知和信念相关联，因此，要改变偏执行为，患者首先必须分析自己不合理的认知和信念，重建自己的认知结构，以便借此新的认知和信念来产生健康的心理与适应性行为。如偏执型人格障碍者有以下信念。

我决不能容忍别人对我的不忠。

别人都是骗子，我只相信自己。

对别人的进攻，我必须立即给予强烈反击，要让他知道我比他更强。

.....

可把这些信念加以改造，除去其中偏激的成分，例如以下合理化信念。

我又不是上帝，别人偶尔的不忠应该原谅。

世上好人和坏人都有，我应该相信那些好人。

对别人的进攻，马上反击未必是上策，而且我必须首先弄清是否真的受到了攻击。

.....

每当偏激行为出现时，就把改造过的合理化信念默念一遍，以此来阻止自己偏激行为

的发展。

④ 敌意纠正训练法。偏执型人格障碍患者对他人和周围环境怀有敌意和强烈的不安全感,采取以下训练方法,有助于克服对抗心理,减少偏执行为的产生。

经常提醒自己不要陷于“敌对心理”的漩涡中,尽量减轻敌意心理和强烈的情绪反应。

要懂得只有尊重别人,才能得到别人尊重的基本道理,要学会对那些帮助你的人表示感谢。

要学会向你见到的所有人微笑,这有助于良好人际关系的建立。

要在生活中学会忍让和培养耐心。生活中的冲突纠纷和磨难是难免的,这时要尽量忍让和克制,要记住“退一步海阔天空”。

2. 分裂型人格障碍及其调适

分裂型人格障碍是日常生活和心理咨询门诊中比较常见的人格障碍。约占正常人群的7.5%,且男性多于女性,它的形成一般与人的早期心理发展有很大关系。如果儿童在成长过程中经常受到不公正的对待,就会使儿童产生心理上的焦虑和敌对情绪,有些儿童因此而逃避与父母身体和情感的接触,进而逃避与其他人和事物的接触,这样就极易形成分裂型人格。

分裂型人格障碍并不等同于精神分裂症。一般认为,分裂型人格容易诱发精神分裂症,但一直没有令人信服的证明。有些学者研究表明,多数精神分裂症患者病前有分裂型人格。而另一些学者研究发现,对分裂型人格障碍患者持续观察15~20年后,极少有变为精神分裂症的,因此分裂型人格与精神分裂症的关系尚待证实。

(1) 分裂型人格障碍的表现特征。

《中国精神疾病分类方案与诊断标准》(CCMD-2-R)中对分裂型人格障碍的特征表述为以下几点。

① 有奇异的信念,或与文化背景不相称的行为。如相信透视力、心灵感应、特异功能等。

② 奇怪反常的行为或外貌。如服饰奇特、不修边幅、行为不合时宜、习俗或目的不明确。

③ 言语怪异。如离题、用词不妥、繁简失当、表达意思不清等,并非文化程度或智能障碍等因素所引起的。

④ 不寻常的知觉体验。如看见不存在的人等。

⑤ 缺乏深刻、生动的情感体验,对人冷淡,对亲属也不例外。

⑥ 过度的焦虑。例如有陌生人在场时表现出极度的不安。

⑦ 多单独活动,很少与外界交往,主动与人交往仅限于生活或工作中必须的接触,除一般亲属外无亲密朋友或知己。

患者症状至少符合上述项目的三项,方可诊断为分裂型人格障碍。

从以上诊断标准可以看出,分裂型人格障碍患者主要表现出缺乏温情,难以与别人建立深切的情感联系,因此他们的人际关系一般很差。

(2) 分裂型人格障碍的调适方法。

案例:张强是某师范大学哲学系三年级学生,大学三年来从不参加集体活动,终日离



群独处，冥思苦想，偶尔交谈亦不能与人合拍，往往“语出惊人”，说些“玄论”，令人莫名其妙。对人冷漠，又很敏感，没什么知心朋友，有一段时间突然迷恋于气功，早晚面壁练功，不听同学的劝阻，一意孤行，行为怪异。他所表现的这些人格特征，心理学上称之为分裂型人格障碍。这类患者一般情感淡漠，与外界相隔离，因此对其调适应从纠正其情感淡漠和孤独离群性入手。具体方法如下：

① 社交训练法。此法主要是纠正患者的孤独不合群性，一般按照以下步骤进行：

首先，帮助患者提高认识，使其了解自己人格中的缺陷。提高患者的认知能力，使其懂得孤独不合群的危害，自觉配合心理训练进行治疗。

然后，制定社交训练评价表。自我评定，每天小结，每周总结，8~12 周为一疗程。施治者每周给予评价。自我评分标准如下：

0 分：训练后患者无变化。

1 分：稍有进步，愿意与人接触交谈，但仍比较勉强和刻板。

2 分：有明显进步，能主动与人接触交谈，孤独不合群的倾向改变程度在 50%以上。

3 分：孤独不合群现象基本消失。

接着，进行评分计算与奖励。每日最低为 0 分，最高为 3 分，每周最高为 18 分。对患者的每一点进步都要加以肯定，并给予强化，以增强其自信，这一点很重要，切忌因为无进步或进步微小而批评责备。

另外，还要制定训练内容和目标。开始时由施治者和受训练者共同商定，以一位朋友作交谈对象，每次要求主动与他交谈 5 分钟，交谈内容和方式不限，逐渐做到主动、自然和比较融洽地交谈，进而逐步增加交谈的时间和对象。训练成功后，鼓励其积极参加集体活动，投入现实生活。

② 兴趣培养法。兴趣是指积极探究某种事物而给予优先注意的认识倾向，并具有向往的良好情感。因此培养兴趣有助于克服情感淡漠的人格缺陷。具体方法如下。

提高认识。要求本人有意识地分析自己，接受现实的自我，选择适当的目标，寻求良好的生活方式，不随意退却，不作自不量力之事，保持心理平衡。

参加社会实践。要创造条件，有意识地参加社会实际生活，扩大社会信息量，以使自己的兴趣多样化。

参加兴趣小组活动。这是培养兴趣的重要渠道，也可以活跃自己的业余生活，内容有绘画、歌舞、体育、科技等。

3. 癔症型人格障碍及其调适

癔症型人格又称表演型人格或歇斯底里人格，其典型的特征表现为心理发育的不成熟性，特别是情感过程的不成熟。具有这种人格的人最大特点是做作、情绪表露过分，总希望引起他人注意，此类型人格障碍多见于女性，尤以中青年女性为常见，一般年龄在 25 岁以下。

(1) 癔症型人格的表现特征。

《中国精神疾病分类方案与诊断标准》(CCMD-2-R) 中将癔症型人格障碍的特征表述为以下几点。

① 表情夸张，装腔作势，像演戏一样，情感体验肤浅。

- ② 暗示性高，很容易受他人的影响。
- ③ 自我中心，强求别人符合他的需要或意志，不如意就给别人难堪或表示强烈不满。
- ④ 经常渴望表扬和同情，感情易波动。
- ⑤ 寻求刺激，过多地参加各种社交活动。
- ⑥ 需要别人经常注意，为了引起注意，不惜哗众取宠，危言耸听，或在外貌和行为方面过分吸引他人。
- ⑦ 情感反应强烈易变，完全按个人的情感判断好坏。
- ⑧ 说话夸大其词，掺杂幻想情节，缺乏具体的真实细节，难以核对。

患者的症状至少要符合上述项目的三项，方可诊断为癔症型人格障碍。一般来讲，癔症型人格障碍会随着年龄的增长、心理的逐渐成熟而减轻症状，但在应激状态下还有可能反复。

(2) 癔症型人格障碍的调适方法。

案例：王霞是某师范院校中文系二年级的学生，平时非常注意穿着打扮，炫耀自己，在班里只顾干出风头的事，喜欢表扬和被人关注，一旦受到同学的冷落，就情绪低落，学习就提不起精神，她待人处事都模仿影视中的角色，说话也真真假假，就像演戏一样，她的这些人格特点就是癔症型人格障碍。对癔症型人格障碍可以从以下几个方面加以调适：

① 帮助患者提高认识，使其了解自己人格中的缺陷。只有正确客观地认识自己，才能扬长避短，适应社会环境。如果对自己没有一个客观的认识，看不到自己的缺陷，自我放任，就会处处碰壁，导致病情发作。

② 情绪自我调整法。癔症型人格的人，情绪反应过分，使得旁人常无法接受，具有此种人格的人要改变这种情况，首先要做的便是向自己的亲朋好友作一番调查，听听他们对自己这种情绪表达的看法。对别人讨厌的要坚决予以改进，而别人喜欢的则在表现强度上力求适中。对无意识的表现，可在事后请好友对自己的表现做出评价，然后从中体会自己情绪表达过火之处，以便在以后的情绪表达上适当控制，达到自然、适度的效果。

③ 因势利导法。癔症型人格患者有一定的艺术表演才能，我们可以因势利导，让他们把兴趣转移到表演艺术中去，使患者原有积累的能量在表演中得到升华。事实上，许多艺术表演都有一定的夸张成分，因此，癔症型人格的人投身于表演艺术是一条很有效的自我完善之路。

4. 自恋型人格障碍及其调适

(1) 自恋型人格障碍的表现特征。

对自恋型人格障碍的诊断，目前尚无完全一致的标准，一般认为，其特征主要如下。

- ① 不能接受批评。对批评的反应是愤怒、羞愧或感到耻辱。
- ② 喜欢指使他人，要他人为自己服务。
- ③ 过分自高自大，对自己的才能夸大其词，希望受人特别关注。
- ④ 过分自信。坚信他关注的问题是世上独有的，不能被某些特殊的人物了解。
- ⑤ 想入非非。对无限的成功、权力、荣誉、美丽或理想爱情有非分的幻想。
- ⑥ 唯我独尊。认为自己应享有他人没有的特权。
- ⑦ 爱慕虚荣。渴望持久的关注与赞美。



⑧ 冷漠，缺乏同情心。

⑨ 有很强的嫉妒心。

只要表现为其中的五项，即可诊断为自恋型人格。自恋型人格在许多方面与癔症型人格的表现相似，如情感戏剧化，有时还喜欢性挑逗等。二者不同之处在于，癔症型人格的人性格外向、热情，而自恋型人格的人性格内向、冷漠。这种人大多表现为自我重视，缺乏同情心，对别人的评价过分敏感，他们对别人的才智十分嫉妒，在与别人相处时，很少能设身处地理解别人的情感和需要，所以人际关系很糟，容易产生孤独抑郁的心情，加之他们有不切实际的高目标，往往易在各方面遭受失败。

(2) 自恋型人格障碍的调适方法。

案例：古希腊有一个神话故事，说的是一位英俊少年叫纳喀索斯，有一天他在水中发现了自己的影子，便一见倾心，再也无心恋及他人他事，在水边不忍离去，终于憔悴而死。后来心理学上便以纳喀索斯的名字来命名自恋症。对自恋型人格障碍的调适，可采用以下方法：

① 解除自我中心观。自恋型人格的最主要特征是以自我为中心，在人的发展过程中，自我中心最显著的阶段是婴儿期。也就是说，自恋型人格障碍患者的行为实质上退化到了婴儿期。朱迪斯·维尔斯特在他的《必要的丧失》一书中说到：“一个迷恋于摇篮的人不愿丧失童年，也就不能适应成人的世界。”因此，对自恋型人格的治疗，应该从了解那些婴儿化的行为着手。患者可把自己讨人厌的人格特征一个一个写下来，看看有多少婴儿期的成分。例如：

渴望持久的关注与表扬，一旦被忽略便采用偏激的行为。

喜欢指使别人，把自己看作太上皇。

对别人的好东西垂涎欲滴，对别人的成功无比嫉妒。

.....

通过回忆自己的童年，你可发现以上人格特点在童年就有了其原型：如总是渴望父母关注与赞美，每当父母忽视这一点时，便哭闹，或做些异想天开的动作以吸引父母的注意。童年时，衣来伸手，饭来张口，把父母当作仆人。

总想占有一切，别的小朋友有的，自己也想有。

.....

明白了自己的行为是童年幼稚行为的翻版后，你便要时常告诫自己：

我必须努力工作，以取得的成绩来吸引别人的关注与赞美；

我不再是儿童了，许多事都要自己动手去做；

每个人都有属于自己的好东西，我要争取我应得到的，但不嫉妒别人应得的；

.....

还可以请一位比较亲近的人作为监督者，一旦出现以自我为中心的行为，便给予警示，督促自己及时纠正。通过这些努力，自我中心观是会慢慢消除的。

② 学会爱别人。对于自恋型人格的人来说，只解除自我中心观念还不够，还必须学会去爱别人，关心别人，这样不仅使自己在他人生活中的重要性增加。而且也使自己有一种满足感，才能真正体会到放弃自我中心观是个明智的选择。因为要获得爱首先必须付出爱。弗洛姆在他的《爱的艺术》中阐述了这样的观点：幼儿的爱遵循“我爱你因为我被爱”

的原则；成人的爱遵循“我被爱因为我爱”的原则；不成熟的爱认为“我爱你因为我需要你”；成熟的爱认为“我需要你因为我爱你”。维爾斯特认为，通过爱可以超越人生。自恋型的爱就像是幼儿的爱、不成熟的爱，因此要努力加以改善。

生活中最简单的爱的行为便是关心别人，尤其是当别人身在困境需要帮助的时候。例如，当别人生病时，及时送上一份问候，病人会真诚地感激你；当别人在经济上有困难时，你力所能及地解囊相助，便自然会得到别人的尊敬。只要你在生活中多一份对他人的爱心，你也会收获到爱的回报，品尝到被人关心的甜蜜，你的自恋自然便会减轻。

5. 反社会型人格障碍及其调适

反社会型人格也称悖德狂人格或精神病态人格，还称“无情型人格障碍”，是心理学家和精神病学家最为重视的一种人格障碍。1835年，德国皮沙尔特（Prichard）首先提出了“悖德狂”这一诊断名称。他指出这类患者，不真诚，不坦率，不可信赖，缺乏同情心，对人冷酷无情，极端利己主义，缺乏羞耻心和罪恶感，常因微小刺激引发冲动及暴力攻击，对挫折承受力差，违法犯罪后也无悔改之意，常把一切责任归罪于他人。此种人格引起的违法犯罪行为最多，同一性质的屡次犯罪，罪行特别残酷或情节恶劣的犯人，其中1/3到2/3的人都属于此类型人格。其共同心理特征是：情绪的爆发性，行为的冲动性，对社会对他人冷酷、仇视、缺乏同情心和责任感，缺乏羞愧悔改之心，不顾社会道德、法律准则和一般公认的规范，经常发生反社会言行，不能从挫折与惩罚中吸取教训，缺乏焦虑感和罪恶感等。

（1）反社会型人格障碍的表现特征。

心理学家克莱克利在他的《正常的假面具》中，系统地阐述了反社会型人格的16条明显特征：

- ① 智力正常，外表迷人，初次相见给人很好的印象。
- ② 没有通常被认为是精神病症状的非理性和其他表现，没有幻觉、妄想和其他思维障碍。
- ③ 没有神经症性焦虑，对一般人心神不宁的情绪感觉不敏感。
- ④ 他们是不可靠的人，对朋友无信，对亲人不忠。
- ⑤ 对事情不论太小，都无责任感。
- ⑥ 无后悔之心，也无羞耻之感。
- ⑦ 掩饰能力极强。有反社会行为但缺乏契合的动机，叙述事实真相时态度随便，即使谎言被识破也是泰然自若。
- ⑧ 判别能力差，常常不能吃一堑长一智，不能从经验中吸取教训。
- ⑨ 病态的自我中心。自私，心理发育不成熟，没有爱和依恋能力。
- ⑩ 麻木不仁，对重要事件的情感反应淡漠。
- ⑪ 真正的洞察力，不能自知问题的实质。
- ⑫ 对一般的人际关系无反应。
- ⑬ 常做出幻想性的或使人讨厌的行为。对他人给予的关心和善意无动于衷。
- ⑭ 无真正企图自杀的历史。
- ⑮ 性生活轻浮、随便，方式与对象都与本人不相称。



⑯ 生活无计划、无规律，没有稳定的生活目的。他们的犯罪行为也是突然迸发的，而不是在严密计划和准备下进行的。

在对反社会型人格进行诊断时，最重要的是看个人对自己所做的错事或坏事有无责任感和羞耻心，反社会型人格障碍患者即便在做了大多数人通常会感到可耻和罪恶的事后，在情感上也无反应。

(2) 反社会型人格障碍的调适方法。

案例：华瑞苗，男，这个杀人狂魔从1998年7月至2001年6月，以极其残忍的手段先后杀害了14名年轻女性。北京市第二中级人民法院已经开庭审理了此案，杀人凶手得到了法律的严惩。这一灭绝人性、残忍之极、严重危害社会治安及他人生命安全的恶性案件之所以发生，除去环境、条件等各种外在因素，还与案犯自私狭隘的报复心理及本身所存在的人格障碍不无关系。据报道，他于1989年来京打工，1993年进入北京某建筑公司当了一名司机，1994年经人介绍认识了一位女友并很快确定了恋爱关系。正当他准备与其女友共筑爱巢时，却意外地发现对方竟是个卖淫女。他无比愤怒又无可奈何地与女友分手了，但仇恨的种子却在他的心中发芽，他决心报复这些“肮脏”的女人。

1998年他与一名四川籍女子结婚并于次年得子。根据正常人的心理规律，当热恋中的男青年发现自己心中的“天使”原来竟是个卖淫女时，难免会产生悲伤、失望、沮丧、痛心、气愤、憎恨等情绪。但是，这些不良情绪会随着时间的推移而被逐渐淡忘，尤其是在结识了新的恋人及娶妻生子之后。然而，华瑞苗的报复心理不但没有随时间的推移而淡忘，反而产生了越来越强烈的仇恨与报复心理，当年那次意外发现却使他心中的怨恨与愤怒与日俱增。他将内心的不满用令人发指的残忍手段发泄到其他不相识的无辜女性身上。于是，在一年之内他以极其残忍的手段先后杀害了14个被他视为“脏东西”的年轻女性。他的作案手法十分凶残，用手卡、用铁丝勒、用砖头砸，在短短的瞬间便可轻而易举地结果一条性命，杀害之后一律抛尸荒野之外或水井之中，真是令人不寒而栗！从这个杀人狂魔灭绝人性的作案动机和犯罪行为中，不难看出其反社会型人格障碍的具体表现，也充分暴露出其极端自私残忍的变态心理。

反社会型人格障碍的形成原因也是多种多样的，一般认为与遗传、大脑发育先天性缺陷、童年的精神创伤、不合理的教养、不和谐的家庭关系以及社会环境中其他后天不良因素的影响有关。从犯罪心理学角度来看，后天的社会不良因素是非常重要的原因。因为人本身就隐藏着容易导致冲动性行为的一面，但最终是否显现，却与人生幼年时期的境遇关系密切。在此阶段，一个人若能充分得到父母及家人的心理关爱，便能够顺利地度过主要的人格形成期。如果一个人在此阶段经历了较大的情绪打击或精神创伤，则会产生心理上的不适应，以后会表现为外在的犯罪与违法行为，或者转化为内在的神经症。缺乏母爱、父母过分严厉、家庭的破裂、恶劣的社会环境等因素均易造成性格扭曲，这应该引起人们的重视及警惕。

由于反社会型人格障碍的治疗难度很大，所以重在预防。这包括重视婴幼儿及儿童的心理卫生，重视母爱的作用，重视对集体游戏的参与行为，重视礼貌、同情心及集体意识的教育，鼓励儿童积极参加集体活动。通过学习、劳动、体育锻炼和各种文娱活动，培养儿童良好的性格，这对预防反社会型人格的形成大有好处。

由于反社会型人格障碍的病因相当复杂，目前对此症的治疗尚缺乏行之有效的方法。

但在实践中发现,对那些由于环境影响形成的、程度较轻的患者,实施认知领悟疗法是有一定疗效的。

首先,要帮助患者提高认识,了解自己的行为对社会的危害,培养患者的责任感,使他们担负起对家庭、对社会的责任,提高患者的道德意识和法律意识,使他们明白什么事可以做,什么事不能做,努力增强控制自己行为的能力。这些措施对减少患者的反社会行为不失为有效的方法。

其次,对不同类型的患者应因人而异。对于少数与家庭关系极为恶劣而与社会相处尚可的患者,可以安排他们在学校或机关住集体宿舍,以减少家庭环境的负面影响,同时培养其独立生活的能力。对于情绪易激动,行为易冲动,自我控制力较差者,可给予一定的药物治疗。如患者攻击行为明显,冲动后果严重,可在经过本人及家属同意后,进行相应的外科手术治疗,以改变其攻击性强的个性。这类人应对自己的行为负责。对于个别威胁家庭与社会安全的患者,可送入少年工读学校或成人劳动教养机构。对情节特别恶劣、屡教不改的患者可采用行为疗法,当患者出现反社会行为时,给予强制性的惩罚(如电击、禁闭等),使其产生痛苦的体验,通过这样减少其反社会的行为。然后根据其行为矫正的程度,放宽限制,逐步恢复其正常的家庭生活和社会生活。

再次,专业治疗工作者应通过与人格障碍患者建立良好的关系,为他们创造良好的生活、学习和治疗环境,以引导其认识自己的人格缺陷,纠正其偏离的行为模式,鼓励其点滴的进步,制止其错误的行为冲动。通过上述努力,可望获得一定的效果。

总之,反社会型人格障碍的危害性不容忽视,全社会应对此予以关注。

6. 攻击型人格障碍及其调适

攻击型人格障碍是一种以行为和情绪有明显冲动性为主要特征的人格障碍,又称暴发型或冲动型人格障碍,也是青少年中常见的一种人格障碍。

(1) 攻击型人格障碍的表现特征。

攻击型人格障碍有主动攻击型和被动攻击型两种,其区别主要是攻击倾向的表现形式不同。

主动攻击型的表现是:

- ① 情绪急躁易怒,存在无法自控的冲动和驱动力。
- ② 性格上常表现出向外攻击、鲁莽和盲动性。
- ③ 冲动的动机可以有意识的,也可以是无意识的。
- ④ 行动反复无常,行动之前有强烈的紧张感,行动之后体验到愉快、满足或放松感,无真正的悔恨、自责和罪恶感。
- ⑤ 心理发育不健全和不成熟,常导致心理不平衡。
- ⑥ 容易产生不良行为和犯罪的倾向。

被动攻击型的主要特征是以被动的方式表现其强烈的攻击倾向,这类人外表表现得被动和服从,内心却充满敌意和攻击性。例如,故意迟到,故意不回电话或回信,故意拆台使工作无法进行,顽固执拗,不听调动,拖延时间,暗地破坏或阻挠。他们的仇视情感与攻击倾向十分强烈,但又不敢直接表露于外,只是以被动的方式来表现其攻击性倾向。

主动攻击型人格障碍与反社会型人格障碍相类似,但又有区别。一般来说,主动攻击



型人格呈现较为持久的攻击言行,缺乏自控能力,以对他人攻击冲动为主要表现,反社会型人格主要表现为对他人和社会的反抗言行,具有屡教难改、明知故犯、常以损人不利己的失败结局告终,不能吸取经验教训。简而言之,主动攻击型人格的行为以自控能力低下为特点,而反社会型人格则以行为不符合社会规范为特征。

(2) 攻击型人格障碍的调治方法。

案例:美国总统肯尼迪在 36 年前,正当他英姿勃发时却死于非命;36 年后,他的儿子小肯尼迪也在其生命如日中天之时,重蹈其父覆辙,死于非命。难道冥冥之中真的有双无形之手操纵肯氏家族成员的命运吗?不是的!以色列遗传学家埃伯斯坦分析说,肯氏家族成员鲁莽行事,是缘自该族成员在生理上有种“冒险基因”。

继承了家族传统风格的小肯尼迪喜欢冒险刺激、玩命,他喜欢海上扬帆、水上漂筏,他还创办敏感政治刊物《乔治》。1998 年 4 月小肯尼迪拿到私人机师执照,在此次出事之前,就因驾机不慎而致小腿骨折——本次出机时他的小腿还缠着石膏,他的驾机技术不够成熟,驾机经验也不足。出机前美国大西洋上空的气候恶劣,能见度低,即使最富有经验的老手也不敢贸然行事,但肯氏家族的性格促使小肯尼迪拿三个人的生命做赌注,结果他又一次谱写了他家族的性格悲剧。一言以蔽之,肯氏家族成员有攻击型人格障碍。对于攻击型人格障碍应采取以下措施:

① 开展青春期有关生理、心理方面的教育,使其能正确认识自己的生理和心理变化,全面了解自己,完善自我。

② 开展多种形式的业余活动,让青少年体内的内在能量有一个正常的释放渠道。

③ 进行深入细致的心理访谈,使其正确对待挫折。通过各种手段培养他们的承受能力,并能对挫折采取积极的措施。如:

培养必要的涵养。遇事要冷静,站在别人的立场想一想,适度容忍,宽以待人,避免产生攻击行为。

升华作用。受挫后,尽量把原来的动机冲突转移到较高的需要与目的上去,把攻击的能量转移到学习、工作上来,使无意识欲望得到满足,冲突得到宣泄。

补偿作用。用一种可能成功的目标来补偿失败带来的不安全感,获得心理上的平衡,消除内心的焦虑。

积极的表率作用。“榜样的力量是无穷的”,为他们树立好的行为榜样,从积极的方面引导他们。

④ 运用行为疗法的系统脱敏技术,帮助患者克服行为的冲动性。首先,施治者让患者陈述一系列使自己感到冲动的事件(由患者自己陈述),然后施治者按照患者对这些情境事件主观干扰程度(即 SUD)的高低进行排列,这个排列的等级称为冲动事件层次。

治疗开始,首先让患者放松三、五分钟,施治者可以用语言暗示帮助患者放松。然后施治者指示患者:“当你感到非常舒适和轻松时,就请抬起右手食指示意一下。”当患者开始做这一动作时,施治者让患者想象冲动事件层次中 SUD 程度最轻的事件,让患者口头报告在该情境清晰地出现在头脑中时,他所体验的 SUD 程度。然后指示患者再次进入放松状态,重复前面的过程,让患者再想象刚才的事件,报告 SUD 程度。这样多次反复,如果患者对这一冲动事件报告的 SUD 逐渐下降至某一较低水平且不再下降时,则可以认为患者对这一事件的冲动已经消失。施治者便可换用冲动事件层次中的下一个事件,直至求治者对

所有事件的冲动均基本消失。

7. 回避型人格障碍及其调适

佛教中有出世与入世之说，出世即远离人世，戒断人伦常情，方可修得正果，入世则指普渡众生。古往今来，许多人为了解脱痛苦，遁入空门，成为心如枯木或孤傲冷僻的隐居者。从现代心理学的角度看，这些隐士很可能属于回避型人格的人。

回避型人格又叫逃避型人格，其最大特点是行为退缩、心理自卑，面对挑战多采取回避态度。值得注意的是，渴望一种有意义的孤独与暂时的回避人世并非是种病态。相反，真正回避型人格的人并不敢深入到自己心灵的内部去，他们的回避带有强迫性、盲目性和非理智性等特点。这也是患有回避型人格障碍的人的普遍心理症状。

(1) 回避型人格障碍的表现特征。

美国《精神障碍的诊断与统计手册》中对回避型人格的特征表述为：

- ① 很容易因他人的批评或不赞同而受到伤害。
- ② 缺少朋友。除了至亲之外，没有好朋友或知心人。
- ③ 不愿交际。除非确信受欢迎，一般总是不愿卷入他人事务之中。
- ④ 行为退缩。对需要人际交往的社会活动或工作总是尽量逃避。
- ⑤ 心理自卑。在社交场合总是缄默无语，怕惹人笑话，怕回答不出问题。
- ⑥ 敏感羞涩。害怕在别人面前露出窘态。
- ⑦ 惧怕困难。在做那些普通的但不在自己常规之中的事时，总是夸大潜在的困难或危险。

只要满足其中的四项，即可诊断为回避型人格。具有此种人格的人多安分守己，在单位一般都被领导视为积极肯干、工作认真的好职员，但当领导委以重任时，他们都想方设法推辞，从不接过多的社会工作。

(2) 回避型人格的调适方法。

案例：艾咏，男，广州某公司员工。他兴趣广趣，思维敏捷。1999年因高考落榜而去南方打工，在广州一家电脑公司做营销工作。由于艾咏的工作出色，业绩好，多次受到老总的嘉奖，并担任了营销主管，收入也颇丰。但他不愿交际，不愿卷入他人的事务之中，因此，他缺少朋友，也没有知心人。一年后，公司招进了3名大学生，其中一人做了他的助手。按常理有一名大学生做他的助手，本来可以使他的事业如虎添翼。然而，艾咏却陷入了自卑的泥淖。他变成了另外一个人：情绪低落，不爱讲话；工作劲头大打折扣，在社交场合总是缄默无语，怕惹人笑话，怕回答不出问题。在一些公共场所害怕在别人面前露出窘态，总是夸大潜在的困难或危险。6个月后，老总看到他的业务成绩下降，便撤了他的营销主管的职务，并让艾咏的助手来接替他。此后，艾咏的情况更加恶化，他不与任何人说话，看到人总是低着头，当别人主动与他接近时，他总是有意回避。

有一次，公司举办客户歌咏比赛。原则上，所有的人都要参加。但唯有艾咏一个人没有报名参加。在公司领导的动员下，他参加了排练，但正式比赛时，他却无故缺席。根据艾咏的症状和特征，基本符合美国《精神障碍的诊断与统计手册》中对回避型人格特征的描述。

对于回避型人格障碍，应采取以下措施：

- ① 消除自卑感。回避型人格形成的主要原因是自卑心理，所以对此类人格障碍的治



疗可以从消除自卑、增强自信心等方面着手。

② 克服人际交往障碍。回避型存在着不同程度的人际关系障碍，要克服它，我们按梯级任务作业给患者设计一个交朋友的计划。例如：

第一周，每天与同事（或邻居、亲戚等）聊天十分钟。

第二周，每天与他人聊天二十分钟，同时与某一位多聊十分钟。

第三周，保持上周的交友时间量，找一位朋友作不计时的随意交谈。

第四周，保持上周的交友时间量，找几位朋友在周末小聚一次，随意聊天或郊游。

第五周，保持上周的交友时间量，积极参加各种社会活动。

第六周，保持上周的交友时间量，尝试去与陌生人或不太熟悉的人交往。

在开始进行梯级任务时，患者可能会觉得很困难，也可能觉得毫无趣味。这些都要尽量克服，最好找一个监督员，让他来评定执行情况，督促患者坚持下去，以取得良好的治疗效果。

8. 依赖型人格障碍及其调适

在幼儿园里，我们通常可以看到有些孩子，每次家长带他们到幼儿园时，总要哭闹一场，痛苦得就如生离死别。在大学里，也有恋家特别严重而无法住集体宿舍的学生，这些同学对家长有着过分的依赖，独立性差。父母一不在身边，就会手足无措，不能适应新的环境，久而久之，就会形成依赖型人格。

（1）依赖型人格障碍的表现特征。

依赖型人格障碍 又称无力型人格障碍或被动型人格障碍，是一种过分顺从别人的意志，严重缺乏独立性的人格障碍。依赖型人格障碍是日常生活中较常见的人格障碍。美国《精神障碍的诊断与统计手册》（DSM—VI）中将依赖型人格的特征表述为：

- ① 无主见。在没有从他人处得到大量的建议和保证之前，对日常事物不能做出决策。
- ② 有无助感。让别人为自己作大多数的重要决定。如在何处生活，选择什么职业等。
- ③ 有被遗弃感。明知他人错了，也随声附和，因为害怕被遗弃。
- ④ 无独立性。很难单独展开计划或做事。
- ⑤ 过度容忍。为讨好他人甘愿做低下的或自己不愿做的事。
- ⑥ 害怕孤独。独处有不适和无助感，或竭尽全力逃避孤独。
- ⑦ 难以接受分离。当亲密的关系中止时感到无助或精神崩溃。
- ⑧ 经常被要遭人遗弃的念头所折磨。
- ⑨ 很容易因未得到赞许或遭到批评而受到伤害。

只要满足上述特征中的五项，即可诊断为依赖型人格。依赖型人格对亲近与归属有过分的渴求，这种渴求强迫的、盲目的、非理性的，与真实感情无关，此种人格的人宁愿放弃自己的个人趣味、人生观，只要能找到一座靠山，时刻得到别人的温情就心满意足了，这种处世方式使得他越来越懒惰、脆弱，缺乏自主性和创造性，生活自理能力极差，严重制约了个人的发展前途。

（2）依赖型人格的调适方法。

案例：李硕，女，25岁，某工科大学毕业生，从事计算机工作。她出生于知识分子家庭，父母均为大学教授。在家排行老二，上有一个姐姐，已婚，不在家住。因其在家排行

老小，自幼深受父亲的宠爱，在家中，无论什么事都由父亲替她做，很少独立做自己的事。上小学时，因怕路上有危险，由父亲陪伴上学。周末想出去玩，也常由父亲陪伴。在她十三岁时，因父亲已不能陪她上学，病人有所反应，曾一度发生情绪上的毛病，患了抑郁症。当时看了精神科医师，并经父亲细心照顾以后，短期内就好转。考上大学以后，她也很少与同学交往，与男同学交往更少。每天放学就回家，在家处处事事由父亲决定或代替办理。虽然父母都在大学教书，但性格上父亲较母亲精明能干，做事有主见，处理问题的能力较强，因此，父亲在家庭中占主导地位；李自小就很敬佩父亲，并且事事都依赖父亲，并以此为乐。在家庭中父亲极注重孩子的思想教育，与孩子经常沟通思想，帮助孩子处理或决定事情；因此孩子有问题或困难，也都找父亲帮助，在心目中也较尊重父亲。无形中，女儿跟母亲就缺乏亲近，她很少与母亲谈女人的悄悄事。由于李年纪已不小，经朋友介绍，两个月前与男友相识。该男友与李同岁，已获硕士学位，智力较高，是高材生。在别人看来她的男友算是很好的异性对象。但李觉得，该男生社会经验少，不够老练和成熟。尤其与自己的父亲相比，更觉得男友社会能力差，不理想。于是，认为理想的男人不仅要智力超群，而且社会能力要像父亲样一样强。可是李某内心又很矛盾。这毕竟是她第一次交男友，其男友对她很好，总是邀她出去，想跟她亲近，这让她觉得很紧张，不知如何去应付。一方面她认为自己年纪不小，不能太挑剔。另一方面又担心如果自己结婚了，丈夫又不能干，不会细心照顾自己，又该怎么办。总之，这一连串的心理烦恼，让病人脑子里很乱，不知所措，唯恐自己会发疯。

根据与李某的沟通和父母以及男朋友的反映情况，李某的临床表现基本符合美国《精神障碍诊断与统计手册》（DSM-IV）和（F60 特定的人格障碍）关于依赖性人格障碍的描述，初步诊断李某患有依赖型人格障碍。

对依赖型人格障碍的调适，可采用如下方法。

① 提高自主意识。纠正依赖别人的不良习惯。依赖型人格依赖行为已成为一种习惯，对其治疗首先应改变这种不良习惯。认真反思一下自己的行为哪些是习惯性地依赖别人去做，哪些是自主决定的，并按自主意识强、中等、较差分为三个等级。对自主意识强的事件，要坚持做下去，不要因为外界的干扰而放弃；对自主意识中等的事件，你应提出自己的看法，并尽量把它在以后的行动中加以实施，逐步加大自主决定的成分；对自主意识较差的事件，你可以采取诡控制技术逐步强化，提高自主意识。诡控制技术是指在别人要求的行为下增加自我创赞的色彩。例如，你从朋友的暗示中得知她喜欢玫瑰花，你为她买花，似乎是为了完成她的意愿。但这类事件次数增多以后，你会觉得这样做也会给自己带来快乐，如果你主动提议与朋友一道去参观花卉展，就证明你的自主意识已大为强化了。

② 增强自信法。单靠纠正习惯来克服依赖行为，是治标不治本，依赖行为还有可能复发，提高自我认识，增强自信心便是从根本上加矫治依赖型人格障碍的方法。

首先，要消除童年不良印迹。依赖型人格的人缺乏自信，与童年期受到的精神创伤在心中留下的自卑痕迹有关，比如童年时父母、长辈指责你的话：“你真笨，什么也做不成。”“看你笨手笨脚的，让我帮你做”等。这些遭遇和经历往往导致自己产生不成熟的评价，阻碍心理的正常发育。你把这些话整理出来，并将它转告父母和长辈、朋友，让他们在你试着干一些事时，不要用这些话来指责你，而要热情地帮助你、鼓励你。

其次，要培养勇气。自己可以选择干一些略带冒险性的事。例如：独自一人到附近的



风景点做短途旅行；独自一人去参加一项娱乐活动；或一周规定一天“自主日”，这一日不论干什么事情，决不依赖他人。通过做这些事情可以增加勇气，培养自信心，改变事事依赖他人的习惯。

9. 强迫型人格障碍及其调适

(1) 强迫型人格障碍的表现特征。

强迫型人格障碍是一种较常见的人格障碍，它的形成一般在幼年时期，与家庭教育和生活经历直接有关。父母管教过分严厉、苛刻，要求子女十全十美，一些家庭成员的刻板性行为习惯，以及幼年时期受到较强的挫折和刺激，都可能导致强迫型人格障碍。《中国精神疾病分类方案与诊断标准》(CCMD-2-R)中将强迫型人格障碍的症状表现描述为以下几点。

- ① 做任何事情都要求完美无缺、按部就班、有条不紊；因而有时反而会影响工作效率。
- ② 不合理地要求别人也要严格按照他的方式做事，否则心里很不痛快，对别人做事很不放心。
- ③ 犹豫不决，常推迟或避免做出决定。
- ④ 常有不安全感，穷思竭虑，反复考虑计划是否得当，反复核对检查，唯恐疏忽和差错。
- ⑤ 拘泥于细节，甚至生活小节也要“程序化”，不照规矩做就感到不安甚至重做。
- ⑥ 完成工作后常缺乏愉快和满足的体验，相反容易悔恨和内疚。
- ⑦ 对自己要求严格，过分沉溺于职责义务与道德规范，无业余爱好，拘谨吝啬，缺少友谊往来。

患者状况至少符合上述项目中的三项，方可诊断为强迫型人格障碍。此种人格最主要的特征是要求严格和完美，容易把冲突理智化，具有强烈的自制心理和自控行为。这类人在平时有不安全感，对自我过分克制，责任感强，在处事方面过于谨小慎微，遇事优柔寡断，缺乏幽默感，总是给人以刻板、僵化、缺乏生命活力的印象。

(2) 强迫型人格障碍的调适方法。

案例：小张是大学二年级学生，平时循规蹈矩，行为非常死板，办事效率极低，事事要求十全十美，生怕出差错而遭人讥笑，对自己的生活规定许多高要求和高标准，哪怕做一件细小事情都要按照自己规定的刻板方式去完成。比如，做作业时，课桌上的东西必须收拾得干干净净，要是课桌上放一支笔或一本多余的书，就会担心和分心，唯恐这件东西的存在会影响自己的注意力，使自己学习不专心，因此，非要放好后再做功课。摊被子要摊得非常平整，穿衣服要整齐无皱折。小刘的表现就是典型的强迫型人格障碍。对强迫型人格障碍的治疗，主要采用心理疗法。下面介绍两种方法：

- ① 顺应自然法。森田正马教授认为，有强迫症状的人是“完美主义”，他们往往在欲求与现实之间，在“理实如此”和“事已如此”之间形成矛盾，并力图解决那些现实无法解决的冲突，对客观现实采取主观强求的态度，使症状越来越严重。因此强迫型人格障碍的纠正主要是减轻和放松精神压力，最有效的方式是任何事听其自然，该怎么办就怎么办，做了以后就不再去想它，也不要对做过的事进行评价，采取“有，就让它有去”的态度。比如担心门没关好，就让它没关好。开始可能会由此带来焦虑的情绪反应，但经过长时间

的训练，这些症状会逐渐消除的。

② 思维阻断疗法。强迫型人格障碍患者行为的自主权受以前思维定势的影响，把自己活泼的心智锁进了牢笼。因此通过外部手段，人为地抑制和中断其思维，让被囚禁的思想主宰自己的行为。当头棒喝便是阻断思维妙法。所谓“棒喝”借用禅宗中的“德山棒，临济喝”的说法。德山常以大棒惊吓学生，使执迷不悟的学生顿然开悟，而临济则以模棱两可的问题问学生，当学生犹豫不能答时，则大喝一声以示警醒。那些弟子为何会执迷不悟呢？原因是他们过分依赖自己头脑中呆板的教条。当一个人过分执著于经典与规矩时，他对多变的现实就常会感到无所适从。强迫型人格的人就是这样，他们已经习惯于按教条办事，总是按“应该如何，必须如何”的准则去，在某种程度上像个机器人。要改变这种状况，就应在想象其强迫症状的思维过程中，通过外部控制的技术，人为地抑制并中断思维过程，经过多次重复，促使自己改变以往墨守成规、循规蹈矩的习惯，使不良症状消失。

另外，自己也可以制造一些棒喝，当感到自己不能控制某些行为时，对自己大喝一声“停”，这时人的思维、行为的习惯被打乱，自我意识就能起作用了，这种方法是很有效的也可以请别人“棒喝”，同样也能达到目的。

四、专题训练

〔训练一〕给自己画像

活动规则：画一幅“自画像”。可以用任何形式画出自己——抽象的、形象的、写实的、动物的、植物的，什么都可以。请用简练语言说明、解释自己的画。

分享方向：（1）谈谈自己赋予此自画像的意义。（2）解释自己的自画像时，你是怎样的感觉？

注意事项：（1）主持人可以提示大家，“自画像”可以是形象的肖像画，也可以是抽象的比喻画；可以是一色笔画成，也可以是多色笔画成。（2）有的学生会因为自己的绘画技能差而感到为难，主持人要提醒大家本游戏不是绘画比赛，只要求大家画的内容、形式等形象地反映对自我的认识。

〔训练二〕七个“假如”

填写下列的句子：

1. 假如我是一种花，我希望是_____，因为_____。
2. 假如我是一种动物，我希望是_____，因为_____。
3. 假如我是一种乐器，我希望是_____，因为_____。
4. 假如我是一种水果，我希望是_____，因为_____。
5. 假如我是一种颜色，我希望是_____，因为_____。
6. 假如我是一种交通工具，我希望是_____，因为_____。
7. 假如我是一种树，我希望是_____，因为_____。

组员分享自己所写的。世界上没有完全一样的人，都有自己的独特性，了解自己，做独特的我。你对独特的自己满意吗？哪些方面还需要改变？



〔训练三〕我是谁？

道具：白纸若干、笔若干。

规则：（1）用 10 分钟的时间在记录本上写出 15~20 个“我是一个……的人”，可以从外貌特征、性格特点、兴趣爱好等方面来描述自己。

（2）完成后和大家分享。

〔训练四〕天生我才

目的：协助成员了解自己的个性特征，学习自我欣赏、自我肯定、自我悦纳。

操作程序：

（1）请员填写下列练习表：

- ① 我最欣赏自己的外表是_____。
- ② 我最赏自己对家人的态度是_____。
- ③ 我最欣赏自己对朋友的态度是_____。
- ④ 我最欣赏自己对求学的态度是_____。
- ⑤ 我最欣赏自己对做事的态度是_____。
- ⑥ 我最欣赏自己的性格是_____。
- ⑦ 我最欣赏自己的一次往事是_____。
- ⑧ 如果别人正在谈论你，他们十分了解你的话最有可能选用的一些词是_____。

（2）在小组中交流自己所写的内容，每位成员都讲完一项后，再开始下一项。通过自我分享和聆听他人，发掘自我与他人的优点，增强自信和对人的信任。

〔训练五〕大学生人格塑造的策略举例

1. 榜样策略

你能举出一个人格健康的榜样人物吗？

2. 合作策略

如何在和他人合作共赢的事业中完善自己的个性？

3. 挫折策略

背诵并默写孟子的“天将降大任于斯人也，必先苦其心志……”一段。

4. 控制策略

一个人格健康的人一定是一个能够控制自己的不良情绪和不良欲望的人。他必然懂得该行则行，当止则止。试讲述韩信的胯下之辱来说明这个道理。

5. 成功策略

人在获得成功的时候，往往会信心大增。如果不断地积累小的成功，就会让自己产生自我崇拜感。自信是完善人格的重要一环。我们如何来积攒小的成功？

五、心理测试

（一）菲尔人格测试

这个测试是美国的菲尔博士在著名主持人奥普拉的节日里做的，国际上称为“菲尔人格测试”，时下被很多大公司的人事部门用来测查员工的性格。

- (1) 你在（ ）感觉最好。
 - A. 早晨
 - B. 下午及傍晚
 - C. 夜里
- (2) 你走路时是（ ）。
 - A. 大步快走
 - B. 小步快走
 - C. 不快，仰着头面对着世界
 - C. 不快，低着头
 - E. 很慢
- (3) 你与人说话时是（ ）。
 - A. 手臂交叠站着
 - B. 双手紧握着
 - C. 一只手或两手放在臀部
 - C. 碰着或拉着与你说话的人
 - E. 玩着耳朵，摸着下巴或用手整理头发
- (4) 你坐着休息时是（ ）。
 - A. 两膝盖并拢
 - B. 两腿交叉
 - C. 两腿伸直
 - C. 一腿蜷在身下
- (5) 遇到发笑的事时，你的反应是（ ）。
 - A. 一个欣赏的大笑
 - B. 笑着，但不大声
 - C. 轻声地咯咯笑
 - C. 羞怯地微笑
- (6) 进入一个派对或社交场合时，你是（ ）。
 - A. 很大声地说着话入场以引人注目
 - B. 安静地入场，找你认识的人
 - C. 非常安静地入场，尽量保持不被人注意
- (7) 当你非常专心地工作时，有人打断你，你会（ ）。
 - A. 欢迎他
 - B. 感到非常恼怒
 - C. 在上述两极端之间
- (8) 下列颜色中，你最喜欢哪一种颜色（ ）。
 - A. 红色或橘红色
 - B. 黑色
 - C. 黄色或浅蓝色
 - C. 绿色
 - E. 深蓝色或紫色
 - F. 白色
 - G. 棕色或灰色
- (9) 临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是（ ）。



A. 仰躺，伸直

B. 俯躺，伸直

C. 侧躺，微蜷

C. 头睡在一手臂上

E. 被子盖过头

(10) 你经常梦到自己在()。

A. 落下

B. 打架或挣扎

C. 找东西或找人

C. 飞或漂浮

E. 你平常不做梦

F. 你的梦都是愉快的

评分标准见下表。

题目\选项	A	B	C	D	E	F	G
1	2	4	6				
2	6	4	7	2	1		
3	4	2	5	7	6		
4	4	6	1	2			
5	6	4	3	5			
6	6	4	2				
7	6	2	4				
8	6	7	5	4	3	2	1
9	7	6	4	2	1		
10	4	2	3	5	6	1	

经过上述测试后，将所有分数相加，得出总分。

结果分析如下。

低于 21 分：内向的悲观者。你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人，永远要别人为你做决定。你是一个杞人忧天者，有些人认为，你令人乏味，只有那些深知你的人才知道你不是这样的。

21~30 分：缺乏信心的挑剔者。你勤勉、刻苦、挑剔，是一个谨慎小心的人。如果你做出任何冲动或无准备的事，朋友们都会大吃一惊。

31~40 分：以牙还牙的自我保护者。你是一个明智、谨慎、注重实效的人，也是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不容易很快与人成为朋友，却是一个对朋友非常忠诚，同时要求朋友对你也要忠诚的人。要动摇你对朋友的信任很难，同样，一旦这种信任被破坏，也就很难恢复。

41~50 分：平衡的中道者。你是一个有活力、有魅力、讲究实际，而且是个有趣的人。你经常是群众注意力的焦点，但你是一个足够平衡的人，不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、宽容，是一个令人高兴且乐于助人的人。

51~59 分：吸引人的冒险家。你是一个令人兴奋、活泼、易冲动的人，是一个天生的领袖，能够迅速做出决定，虽然你的决定不会总是对的，你是一个愿意尝试机会、欣赏冒险的人，周围人喜欢与你在一起。

60 分以上：傲慢的孤独者。你是自负的自我中心主义者，是个有极强支配欲、统治欲的人。别人可能钦佩你，但不会永远相信你。

(二) 内外向性格测验

请用“是”(记“√”)、“否”(记“×”)或者“不置可否”(记“?”)来回答下列 60

题，把答案填入后面的表格。

- (1) 在大庭广众面前不好意思。
- (2) 对人一见如故。
- (3) 愿意一个人独处。
- (4) 好表现自己。
- (5) 与陌生人难打交道。
- (6) 开会时喜欢坐在被人注意的地方。
- (7) 遇有不愉快的事情，能抑制感情，不露声色。
- (8) 在众人面前能爽快地回答问题。
- (9) 不喜欢社交活动。
- (10) 愿意经常和朋友在一起。
- (11) 自己的想法不轻易告诉别人。
- (12) 只要认为是好的东西立即就买。
- (13) 爱刨根问底。
- (14) 容易接受别人的意见。
- (15) 凡事很有主见。
- (16) 喜欢高谈阔论。
- (17) 会议休息时宁可一个人独坐也不愿同别人聊天。
- (18) 决定问题爽快。
- (19) 遇到难题非弄懂不可。
- (20) 常常未等别人把话讲完，就觉得自己已经懂了。
- (21) 不善和别人辩论。
- (22) 遇到挫折不容易丧气。
- (23) 时常因为自己的无能而沮丧。
- (24) 碰到高兴的事极易喜形于色。
- (25) 常常对自己面临的选择犹豫不决。
- (26) 不大注意别人的事。
- (27) 好把自己同别人比较。
- (28) 好憧憬未来。
- (29) 容易羡慕别人的成绩。
- (30) 相信自己不比别人差。
- (31) 注意别人对自己的看法。
- (32) 不大注意自己的外表。
- (33) 发现异常现象，容易想入非非。
- (34) 即使有亏心事也很快会遗忘。
- (35) 总是把家里收拾得干干净净。
- (36) 自己放的东西常常不知道放在哪里。
- (37) 做事很细心。
- (38) 对于别人的请求乐于帮助。



- (39) 十分注意自己的信用。
 (40) 热情来得快，去得也快。
 (41) 信奉“不干则已，干则必成”。
 (42) 做事情更注意速度而不是质量。
 (43) 一本书可以反复看几遍。
 (44) 不习惯长时间看书。
 (45) 办事大多有计划。
 (46) 兴趣广泛而多变。
 (47) 学习时不容易受外界的干扰。
 (48) 开会时喜欢同人交头接耳。
 (49) 作业大都整洁、干净。
 (50) 答应别人的事经常会忘记。
 (51) 一旦对人有看法就不容易改变。
 (52) 容易和别人交朋友。
 (53) 不喜欢体育运动。
 (54) 对电视节目中的球赛尤有兴趣。
 (55) 买东西前总要估量一番。
 (56) 不惧怕从来没有做过的事。
 (57) 遇有不愉快的事情，会生气很长时间。
 (58) 自己做错了事，容易承认和改正。
 (59) 常常担心自己会遭遇失败。
 (60) 容易原谅别人。

内外向性格测验得分统计表

题号	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	27	小计
答案																
得分																
题号	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	小计
答案																
得分																
题号	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	小计
答案																
得分																
题号	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	小计
答案																
得分																

计分方式：

在表格中，单数题号选“√”记0分，“？”记1分，“×”记2分；双数题号选“√”记2，“？”记1分，“×”记0分。

把所有题号的分数相加，即可计算出总得分。总得分含义如下。

90分以上：典型外向型。

- 81~90 分：较外向型。
71~80 分：稍微外向型。
61~69 分：混合型（略偏外向）。
51~60 分：混合型（略偏内向）。
41~50 分：稍微内向型。
31~40 分：较内向型。
30 分以下：典型内向。
本测验结果仅供参考。

六、心灵鸡汤

（一）积极散发你的人格魅力

人格魅力不是追求完美，而是发展积极的心态，表现真实的自我。

人格魅力不是刻意表现的，人格魅力的气质存在于骨子里，人格魅力应该是一种自然的发散。

人格魅力这名词就是一种感觉，为了表达这种感觉出来而创造的词。

你真正能打动别人心的只有你的真诚和善良。路遥知马力，日久见人心。你靠装是不行的。多读古人圣贤之书，你就会明晓人生更多的道理和真谛。人格魅力可不是什么神秘的迷惑人的东西，所谓旁观者清，每个人都生活在别人的眼睛里，而眼睛是心灵的窗户，也就是别人时刻都在用心衡量着你呢，你心中有了阳光，别人自然会沐浴你的光芒，那就是你的人格魅力所在。

人格魅力

在当今社会中，为人处世的基本点就是要具备人格魅力。何为人格魅力？首先要弄清什么是人格。人格是指人的性格、气质、能力等特征的总和，也指个人的道德品质和人的能作为权力、义务的主体的资格。而人格魅力则指一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面具有的很能吸引人的力量。在今天的社会里一个人能受到别人的欢迎、容纳，他实际上就具备了一定的人格。

如何塑造人格魅力？

人格是一个人整体精神面貌的表现，是一个人的能力、气质、性格及动机、兴趣、理想等多方面的综合表现。它是从人出生时就有并一直延续的发展下去，评价一个人不单单只看他的外表，而是综合多方面因素，例如：外貌、语言、心理、性格等，从中去发现他高尚的人格魅力，这是较高的境界，最重要的是要有健康的人格。

一个人要想让别人尊敬他，欣赏他，应该有自己的魅力，对自己本身的优、缺点有一定的了解，不自卑，不自傲，与身边的同学、朋友搞好关系，能重视自己的言行举止，不做有失自己的风范的事。在遇到困难、挫折时，有一种乐观向上的态度，使自己从挫折中站起来，变得更加坚强，使自己渐渐的成长起来。而在生活当中更要有乐观、积极的态度，培养广泛的兴趣爱好，有自信地面对生活，享受人生，使生活变得更加的



充实，多彩多姿。

一个健康的人格不是本身就具有的，需要一点一点地积累起来。平时注意培养自己正确的思想观念，良好的心态，乐观的生活态度，来塑造自己的人格魅力。

一个人的魅力在于人格的魅力，人格分为虚假的人格和本性的人格、艺术的人格，有魅力的人格即是真实的人格。有的人非常圆滑，你说他卑鄙，他又不卑鄙，你说他虚伪，他又不虚伪，他就是圆滑，他的人格属于艺术人格。具有艺术人格的人肯定没有具有本性人格的人有魅力，而拥有虚假的人格的人迟早都会被人抛弃的。

如果一个人的魅力在于他的人格的话，一个人的可悲也在于他的人格。艺术人格的人有时难免要说些谎话，在不影响、不伤害别人的情况下，不得不这么说。

我们不要太讨厌假话。其实，每个人每天都在说假话，说很多假话，好多不伤人的假话是艺术。我们每天都说很多实话，那些实话就是力量，敢讲实话是力量的象征，说不伤人的假话是艺术的象征。我对自己的要求就是假话尽量少说，真话尽量多说，伤人的话坚决不说。如果我一怒之下说了伤害别人的话，我会主动向对方道歉的。

人格魅力的性格特征表现在如下方面：

第一，在对待现实的态度或处理社会关系上，表现为对他人和对集体的真诚热情、友善、富于同情心，乐于助人和交往，关心和积极参加集体活动。对待自己严格要求，有进取精神，自励而不自大，自谦而不自卑；对待学习、工作和事业，表现得勤奋认真。

第二，在理智上，表现为感知敏锐，具有丰富的想象能力；在思维上有较强的逻辑性，尤其是富有创新意识和创造能力。

第三，在情绪上，表现为善于控制和支配自己的情绪，保持乐观开朗，振奋豁达的心境，情绪稳定而平衡，与人相处时能给人带来欢乐的笑声，令人精神舒畅。

第四，在意志上，表现出目标明确，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚忍不拔，积极主动等一系列积极品质。

具有上述这些良好性格特征的人，往往是在群体中受欢迎和受倾慕的人，或可称为“人缘型”的人。

为什么生活中没有人承认自己是伪君子？因为人都是按照自己的准则处事的。

小偷有小偷的感情、骗子有骗子的感情，流氓有流氓的感情，他们的很多感情都是真实的，只不过我们按照大众的原则或法律的原则把他们界定成骗子或流氓。

在我的心目中，大多数人都都是好人。当我很坦率地发表自己的意见时，结果远不是我所想象的那样美丽，任何人都喜欢听好听的话，听带艺术的话，不论是中国人还是外国人。

嘴·朋友·人格魅力

嘴：嘴的功能，一是吃饭，二是表达感情。人人都有一张嘴，可有人嘴馋，有人嘴快，有人嘴碎，有人敢直言。馋嘴要长在品尝家的脸上，快嘴要长在演说家的脸上，碎嘴要长在热心肠婆娘的脸上，敢言的嘴要长在清官的脸上，这张嘴就长在了相上，别人也就不觉得这张嘴臭，这张嘴让人烦。但事实上这张嘴往往张错了地方，清官长了馋嘴就成了贪官，小人长了快嘴就搬弄是非，男人长了碎嘴就成了婆娘，弄臣“敢言”忠臣遭殃。妇女人不能长张男人的嘴，男人不能长张女人嘴，女人的嘴应该是温柔、甜蜜、善良的，让人感到

可亲，男人的嘴应该是忠诚、宽厚的，让人感到可敬！

朋友：朋友有异性朋友，普通朋友，好朋友，真诚的朋友，可同甘共苦患难的朋友，还有酒肉朋友。普通朋友是鸡犬之声相闻，无事很少往来，异性朋友是一种相知甚至相悦，真诚的朋友是一种信任，是一种相扶相帮相互提高，可同甘亦可患难的朋友，是一种肝胆相照。酒肉朋友是一种狼扑食的利益合作伙伴，酒桌上豪性万丈、信誓旦旦，酒桌下斤斤计较，相互利用，尔虞我诈，树在猢猻聚，树倒猢猻散。

真正的朋友不在距离的远近，不在甜言蜜语的吹捧，不在小恩小惠的施舍，不在随影不离的取悦。

真正的朋友敢和你吵嘴，敢指出你的缺点，能反思自己，能雪中送炭。是不是真挚的朋友，你可在大是大非面前考验，可在细微处看出他的品行。

疾风知劲草，路遥知马力。无亲朋的朋友就是无义的朋友！

人格魅力：人格魅力是一种人品、能力、情感的综合体现，有这样魅力的人大都能口吐莲花、妙笔生花，你和他相处时间长了会对他产生一种认同、信服和崇拜。这样的人是人中蛟龙，他的智商和情商都是一流的，知道怎样为官，更懂得怎样为人，你和他相处不需提防，不怕穿小鞋，他有睿智的头脑，敏锐的洞察力，你的小肚鸡肠他能宽容，你的虚情假意他洞察入微，使你不能、不敢、不想对他有二心，这样的人你可托付一切！你和他不在距离的远近，而在心的靠近。

海不择细流，故能成其大，山不拒细壤，方能就其高。懂得自尊、懂得尊重，就会有这种魅力。人格魅力最主要体现在：亲和力（指交际、处世能力）；个人品质（指道德观念）；个人涵养（指知识）。

（二）不该发生的悲剧——马加爵人格障碍剖析

2004年3月，云南一大学学生马加爵因打牌时和同学发生争执，就采取极端的手段，拿刀杀人。马加爵杀人案件发生后，几乎所有的人都不解地问：一个名牌大学的大学生为什么要杀人？昆明警方对马加爵进行了多次审讯，马加爵最终供出了他杀人的真正动机：我觉得我太失败了。”马加爵的回答令人震惊。从媒体披露出来的马加爵的作案动机和有悖常理的作案过程来看，马加爵的人格发生了扭曲。我们对马加爵的人格进行剖析，发现他的人格具有如下特征，这也是人格障碍患者共同的特征。

一是童年或少年时期就有异常的人格问题出现。马加爵少年时学习成绩优异，得过很多奖状，正常的孩子都会把奖状张贴起来，而他却把奖状偷偷藏起来，总显得很害羞，当同学们向他请教问题时，他显得十分紧张，在学校很少主动参加各类课外活动或游戏。

二是心理发展和发育不协调、不平衡，表现为心理活动的认识过程、情感过程和意志过程三者间的发展互不协调；理智活动和本能情绪活动二者间互不协调；高级情感活动和低级情绪活动的发育不平衡、不协调。在父母眼里，儿时的马加爵是一个孝顺、懂事的孩子，但内心的逆反性格也让人印象深刻。他在日记中写到：15岁时，听见父母争吵，就想把父亲杀死。还有一次，马加爵与奶奶一起看电视时，奶奶要看这个台，他要看那个台，结果这个小争执却让他对老人产生了怨恨，并在日记本上写了“恨！恨！恨！”

三是情感和行为异常，但其意识状态和意识智力无明显缺陷。人格障碍并不妨碍日常的工作和学习。马加爵高三时对世界的看法发生变化，并迷上武侠小说。当意识到自己高




考希望渺茫时，曾突然离校出走。后来又能拼命苦读，且如愿考上大学。

四是对自己的人格障碍缺乏自知，以致不能从过去的生活经验中吸取教训。有时虽然能察觉自己人格缺陷所造成的困难，能理解自己行为的后果，也能在一定程度上理解社会对其行为的评价，但自控力差，主观上往往感到痛苦，始终不能以正确的认识来有效地改造它。刚进云南大学时，寡言少语的马加爵试图改变自己孤僻的个性，融入到新的校园文化中。看其他同学幽默地开玩笑，他有时也想表现一番，结果往往弄巧成拙，反而让大家觉得他很可笑，情况越来越糟。他开始怀疑一切，变得有些神经兮兮，而且脾气越发暴躁乖戾。

五是以自我为中心，把个人利益放在首位。不关心他人，不考虑别人的需要，其行为只由自己的需要来决定，因而导致环境适应不良和人际关系紧张。在云南大学有时其他人在宿舍一起说笑时，他就认为笑声中包含着对他的嘲弄，为此少不了动怒、吵架、摔门。逐渐地，他说话的次数越来越少，发脾气的叫声越来越大。随着时间的推移，他与寝室同学之间的积怨越来越深，严重时甚至动手打人。

六是在经受困难和挫折时，不能对自己的行为有所检讨，总是归因于外界因素。每次同别人闹不愉快，马加爵从不反思自己，总认为是别人故意找他麻烦。后来，大家只能以远离的方式对待他，一段时间里，不被别人接纳的他变得不羁与反叛。从这个意义上来说，“打牌”时起争执仅是一根“导火线”，而“火药是早就装好的”。

人格障碍一旦形成后就比较顽固，不易改变。据马加爵的大姐回忆说：“弟弟的性格一贯内向、好胜和自卑。早在上初中的时候，弟弟就总是和他探讨人生、交友的问题。从那时起，她已经发现弟弟的心里有许多不平衡，把“公平”看得很重，但她以为这只是一个孩子在成长中遇到的困惑。那日在电视里看见弟弟，听到介绍弟弟在学校里的情况，她才意识到，弟弟曾经咨询过她的问题依然是他心里解不开的心结。追溯一下马加爵整个成长的心路历程，可以看到，他生长在农村，家境比较贫穷，进入大学以后，性格孤僻，还有较深的自卑情结。4年里，在生活、学业、人际交往等方面的许多不如意，都导致他与同学之间的积怨一点点加深，以致“打牌”冲突成为“导火线”，酿成惨剧的发生。

“人格决定一个人的命运”这句话虽然并不完全正确，但存在一定的合理性。从马加爵的悲剧中我们可以看到，由于他过于自卑，在自尊受到伤害时，不能及时调整自己的行为，任由内心的恶火蔓延，放纵自己的非理智行为，导致严重后果的产生。 

第七章 大学生挫折心理教育与调节

人们在日常生活和工作中，并非总是一帆风顺，常常会遇到各种不顺心的事，这种不顺心的事在心理学上即指挫折。挫折随时都可能出现，但是，对待挫折的态度和方法不同，会产生不同的情感体验。一个人如果能正确的对待挫折，科学分析造成挫折的原因，找到合理的适应方式，就可以始终保持稳定而平衡的心理状态。因此，研究大学生心理挫折，把握受挫折后的心理反映和行为特征，正确地对待挫折，对大学生保持稳定而平衡的心理状态、维护心理健康有着重要意义。

一、挫折概述

（一）挫折及挫折产生的原因

1. 什么是挫折？

挫折是指人们在从事有目的的活动中，遇到了阻碍和干扰，导致其动机不能实现、需要不能满足时产生的消极情绪反映。

大学生在通往目标的道路上都可能会遇到障碍，致使目标无法实现，在心理上就会产生焦虑、紧张、失望、沮丧、悲哀、愤怒等不愉快的情绪反应。挫折一方面可使个体通过总结经验、汲取教训，转变认知和提高解决问题的能力，更好地实现目标；另一方面，挫折会使人感到痛苦，引起情绪低落，产生行为偏差，引发疾病，甚至产生攻击或自杀等偏激行为。

2. 产生挫折的原因

在现实生活中，引起挫折的原因是多种多样的，一般可分为外在因素和内在因素两大类。

构成挫折的外在因素是指个人自身以外的各种因素，包括自然环境与社会环境。大自然中的万事万物，按其固有的规律演变和发展，人们对其认识是有限的，即使认识了也不能够绝对征服它。所以，在自然环境中生存和发展的人，不能逃避自然因素引起的种种挫折。如台风、地震、洪水等自然灾害，以及由自然因素的影响引起的疾病、事故等。自然因素造成的挫折随时都可能发生，有的对人影响很大，有的只是暂时影响。社会环境引起的挫折主要指个人在社会中所遭受的政治、经济、道德、宗教、风俗习惯等人为因素限制而引起的挫折。人的生活离不开社会，社会及其变化对人的影响和限制是无处不在的，因而人们因社会因素而产生的挫折是普遍存在的。

构成挫折的内在因素是指因自身条件形成的各种因素。内在因素可分为生理条件与心理条件两方面。生理条件是指个人因身材、容貌、生理缺陷等生理现象所带来的各种限制，



致使个人不能胜任某一工作而产生的挫折。例如一个喜欢篮球运动但身材矮小的人，很难发展成为一个出色的篮球选手；一个色盲患者无法从事对该项有特殊要求的工作。心理因素所导致的挫折是指个体因需要、动机、气质、性格等心理因素导致活动失败、目标无法实现而产生的挫折。心理条件较为复杂，如生活中同时存在两种或两种以上需要之间的矛盾；个人需求与集体需要之间的矛盾；合作与竞争之间的矛盾；个人能力、性格与工作要求不适应之间的矛盾；理想与现实之间的矛盾等，都可能成为挫折产生的心理原因。

（二）挫折感

挫折感是人遭受挫折时所产生的内心感受，它是一种消极的情绪体验。现实生活中，不同的人对其遇到的相同的挫折所产生的挫折感是不同的。挫折感的强弱主要受以下两种因素的影响。

1. 抱负水平

抱负水平是指一个人对自己要达到的目标所规定的标准。一个人的自我评估、期望水平恰当与否，往往是造成心理挫折的重要因素。如果一个人自我估计过高，抱负水平超出了个人的实际水平，自不量力，追求一些根本无法实现的目标，就必然会遭受挫折。比如两个大学生同时参加一项考试，甲期望得 95 分，乙期望得 75 分，这就是抱负水平。如果两人同样得了 85 分，乙就会认为取得了成功，产生积极的情感体验，但甲会认为没有实现目标，会产生挫折。实际水平与抱负水平差距越大，产生的挫折感越强烈。

2. 挫折耐受力

挫折耐受力是指一个人遭受挫折时使自己摆脱困扰而避免心理与行为失常的能力，亦即个体经得起打击或经得起挫折的能力。挫折耐受力大小与挫折感的强弱成反比关系，挫折耐受力强者在挫折情境中所产生的挫折感会更弱些。挫折的耐受力通常与个体的生理条件、健康状况、过去受挫折的经验、对挫折的主观判断以及受挫折者的思想境界等有密切关系。例如，发育正常、身体健壮的人比体弱、残疾的人更能容忍因生理需要缺乏所带来的挫折；生活经历艰辛的人比一帆风顺的人更能忍受挫折。对同样的事件，思想境界高、顾全大局的人，比思想境界低、斤斤计较个人得失的人耐受力更强。如因迟到受到老师批评的两个学生，一个人认为挨批评是老师对自己的爱护，这个学生可能不会产生挫折感；如果认为老师是和自己过不去，伤害了自己的自尊心，则会产生强烈的挫折感。

二、挫折后的心理与行为反应

大学生遭受挫折之后，其心理平衡被打破，他们常常感到困惑和痛苦。出于人的自我保护的本能，大学生在受到挫折以后，就会自觉或不自觉地采取自我保护措施，以便消除或减轻心理压力，摆脱痛苦。这种行为反应常常可以起到缓冲心理压力，减轻焦虑情绪等作用。大学生遭遇挫折后的行为反应是多种多样的，比较常见的有以下几种：

（一）攻击

人在受到挫折后常引起愤怒的情绪，会产生攻击行为，这是挫折后行为反应中较常见

的一种。大学生处于生理、心理机能发展的旺盛期，争强好胜是他们的特点，而自控能力又比较弱，因而在受到挫折后很容易出现攻击行为。

攻击行为按其表现方式又可分为直接攻击和转向攻击。直接攻击是指受挫者的行为直接指向阻碍达到目标的人或物。如受到他人无故谴责时，你可能“以牙还牙”、“怒目而视”、“反唇相讥”来对付无故谴责你的人。有的大学生在实施攻击行为时不考虑后果，可能会造成严重损失。高校发生的直接攻击行为，往往发生在那些缺乏生活经验，思想简单、行为鲁莽、容易冲动的大学生身上。

转向攻击是指把愤怒的情绪发泄到其他人或物上去，迁怒于其他人或物。如一个学生受到教师批评，不敢反抗，便将怒气发泄到比自己弱小的同学身上，或是摔书包、砸东西等，这种情况通常发生在慑于或无法向真正的对象进行攻击时。转向攻击的对象有时也可以指向自己，比如对自己缺乏信心或自卑悲观者，经常把攻击对象转向自己，责备自己无能、不争气等，自杀即属于自我迁怒。

（二）冷漠

冷漠是指当个体遭遇挫折时表现出无动于衷、漠不关心的态度和行为。这是一种比攻击更为复杂的挫折行为反应。其实冷漠并非不包含愤怒的情绪成分，只是个体把愤怒暂时压抑，以间接方式表现出来而已。受挫折后出现冷漠反应，其主要原因是由于个体对引起挫折的对象无法或无力进行攻击，或强行采取攻击反应后会遭受更大的挫折。也可能是因为个体遭受挫折后找不到适当的替代物来发泄自己挫折后的愤怒情绪，也看不到环境改变的希望，于是只能做出冷漠的反应来调节自己受挫折后的心理状态。

（三）退行

退行又叫退化或回归，是指个体遇到挫折时表现出与自己的年龄、身份极不相称的幼稚行为。人们在从儿童到成人的成长过程中，逐渐学会如何控制自己，在适当的时候、适当的场合能够做出合乎常理的情绪和行为反应，这是日益成熟的表现。但是，当人遇到挫折时，体验到极强烈的情感，可能会失去这种控制，代之以简单幼稚的方式应付挫折，以求得别人的同情和照顾。退行便是一种由成熟向幼稚倒退的反常现象，其本人并不能意识到。生活中我们常常能够看到受到挫折后的成年人的退行表现。如妇女被偷后，在大街上捶胸顿足，嚎啕大哭；平时举止文雅的成人，面临挫折情境时，有时会表现出粗鲁的行为，可能咒骂或大声叫嚷或挥拳相斗；大学生考试没及格就到老师处哭哭啼啼。退行这种遭受挫折后的行为表现，可以发泄心中的不满和博取别人的同情与关注，有效减轻自己的心理压力。

（四）固执

固执是个体受挫后盲目地重复着导致其挫折的无效行为反应。一般而言，个体受挫后需要有一种随机应变的能力来摆脱所遭遇到的困境。但是有人在重复碰到类似的困境后，依旧用先前的方法，盲目地去解决已经变化了的问题。这种行为通常是由于挫折降低了人们的判断和学习新问题的能力所致，所以他们往往不能被更适当的反应取代。在高校中，固执行为往往容易发生在一些性格内向、倔强、看问题片面的大学生身上。固执行为的最



大特点是非理智性,企图通过重复无效的动作来对抗挫折压力,是一种不明智的消极行为。要特别关注大学生的固执行为,它直接影响大学生的健康成长,同时要区分大学生的固执行为与生活习惯和意志品质的不同。

(五) 逃避

逃避是指个体遭受挫折或预感到受挫时表现出来的一种消极行为反应。逃避主要有三种表现形式:一是逃向另一现实中。这种情况在大学生中是比较常见的。比如有的大学生在学习上遇到挫折后,不从主观上分析原因,而是沉溺于与学习无关的嗜好与娱乐之中,以排除心理上的焦虑。二是逃向幻想世界。有的大学生在受到挫折后往往沉溺于不合实际的幻想之中,以非现实的方式来应付挫折。例如一个大学生在学习上屡遭失败后,他有可能在幻想中用想象构建一幅学业成功、倍受人们赞誉的愉悦美妙情境,从幻想中得到现实中得不到的满足。幻想在一定时期、一定程度上使人暂时脱离现实,有缓解挫折感的作用,得到暂时的精神解脱,因而有助于对挫折的容忍和提高个人对将来的希望。但一个人不能一味地沉溺于幻想,经常脱离现实就可能成为病态,即“白日梦”。三是逃向生理疾病。如有的大学生因种种原因对学习产生了厌倦、对考试产生了畏惧心理,希望因病或其他情况能够不学习或不参加考试。如果有一次能够成功,以后可能到考试时会真的突然发病。个体借生理上某种机能障碍以逃避面对的困难情境,这种心理现象往往是无意识的,它与“假病”不同。

(六) 自杀

自杀是遭遇挫折后的极端行为反应。我们将在后面详细讨论。

三、自杀及其预防

随着社会的发展,激烈竞争带来的生存压力逐渐增大,人类因心理压力过大而自杀的人数呈逐年增多的趋势。自杀已成为人类十大死亡原因之一,世界各国政府都把自杀作为一个重要的社会和公共精神卫生问题进行防治。在校大学生自杀人数近年来也呈上升趋势。虽然大学生的自杀发生率不像其他心理异常患者那样普遍,但其危害和后果往往更为严重。了解大学生自杀的现状、自杀的原因以及自杀前的行为反应,对于有效预防大学生自杀,维护高校稳定 and 家庭的完整,保障大学生的生命安全具有极其重要的意义。

(一) 什么是自杀

一般认为,自杀是指主体自愿采取各种手段以结束自己生命的行为。自杀既是医学现象,又是社会现象,更是心理不健康的一种特殊表现,通常被称为心理“急症”。在大学生中,自杀者多数是由于主观上或客观上无法克服的心理冲突或挫折情景造成的,以致产生了绝望情绪而采取的自毁行为。主观因素常常由于个人体力、能力等限制达不到目标而引发严重的心理冲突,从而产生强烈的挫折感而对生活失去信心,以自杀作为解脱烦恼的方式。客观因素是指由于外界条件阻碍了人的需要而产生挫折感。如人际关系紧张、竞争激烈、亲人死亡、家庭纠纷、天灾人祸、恋爱受挫、就业不顺等。

大学生自杀主要有两种类型：一是冲动型自杀，二是理智型自杀。冲动型自杀常常因偶然事件的发生而引起，如失恋、亲人死亡等突发事件。由于当事者没有充分的心理准备，容易引起情绪失控。冲动型自杀具有突发性、进程快、周期短的特点。理智型自杀是自身经过一段时间的评价和体验，充分判断后逐渐萌发自杀意念，是一种有准备、有目的、有计划地自杀行为。这种类型的自杀进程慢、周期长，其自杀发展过程有比较复杂的心理表现。

一般来说，冲动型自杀致死的可能性大，因为这种自杀来得突然，难以预测和防范。而理智型自杀由于发展过程缓慢，常可以通过这一过程中的各种心理表现来预测其自杀的危险性，对自杀行为加以干预。

青少年是自杀高危年龄段，因为青少年心理变化剧烈，自我评价不稳定，心理矛盾冲突多。国内外研究表明，大学生的自杀率高于社会青年。在实施自杀的男女大学生中，存在着性别和年龄上的差异：女性企图自杀的比例高于男性，而男性成功自杀的比例高于女性，其比例分别为 4:1 和 3:1。对这种性别差异的可能解释是女性在社会生活中获得社会支持的机会比男性少，比较容易产生挫折感，从而表现出比男性更多的自杀企图；而由于男性采取的自杀手段往往比较强烈，因而自杀致死的可能性也就比较大。

（二）自杀的心理过程和一般表现

对于自杀，特别是理智型自杀，具有比较明显的发展过程和外在行为表现，这实际上已成为评定自杀危险性和对自杀行为进行干预的基础。自杀行为的发展过程一般可包括三个阶段：

第一阶段：自杀意念形成阶段。主要表现在遇到各种难以解决的问题时，把自杀当作一种可能解决问题的手段。在许多自杀案例中，自杀常常被当作一种逃避现实生活、或在遇到难以克服的挫折和打击时使自己得到解脱的手段。例如有的人觉得生活没有意义，很无聊，便决定以自杀作为解脱的方法。也有很多自杀者借自杀作为对自己因做错了事而产生的悔恨、自罪、自责心理的补偿，如有一位大学生因学习成绩不好，觉得对不起父母，在强烈的自罪自责心理的驱使下采取自杀行为，以此“谢罪”。此外，自杀也常被用来报复有关的人，使他们感到内疚、后悔和不安。

第二阶段：心理矛盾冲突阶段。自杀者虽然有了自杀的意念，但此时求生的本能使自杀者陷入一种生与死的矛盾冲突状态中，难以做出最终的自杀决定。在这一阶段，自杀者会经常谈论与自杀有关的问题，预言、暗示自杀，或以自杀来威胁别人，从而表现出直接或间接的自杀意图。而实际上，这可以被看作是自杀者发出的寻求帮助或引起别人注意的信号。此时，如果能及时得到别人的关注，或在他人的帮助下找到解决问题的其他方法，自杀者很可能会减轻或打消自杀的企图，这也是自杀行为可以预防和救助的心理基础。然而遗憾的是，周围人对这些暗示或表现往往不能做出恰当的反应。原因是人们对自杀常常有这样一种认识上的谬误，即认为谈论自杀或预言要自杀的人，其自杀的可能性很小。虽然一些威胁说要自杀的人可能不会去做自杀的尝试，但仍应把他们列为有严重自杀危险性的人群予以足够的注意。

第三阶段：自杀前的平静阶段。自杀者似乎从所面临的困扰中解脱出来，不再谈论或暗示自杀，情绪好转，抑郁减轻，表现得异常平静。在这种情况下，周围的人对他往往容易放松警惕，真的以为其心理状态好转了。虽然有时这可能是事实，但也很可能是一种假



象,即自杀者已经做出了自杀决定,认为自己终于找到了解决问题的最终方法,而不再为生死的选择而苦恼。他们不再谈论或暗示自杀,甚至表现出各方面情况的好转,而这可能只是为了摆脱周围其他人可能对其自杀行为的阻碍和干预。他们所要做的事情是进行最后实施自杀的准备工作,等待一个合适的时机来结束自己的生命。

在自杀行为的具体实施过程中,特别是对于冲动型自杀的情况,自杀者有时会产生对自己行为极度后悔的心理。这可能是在临近死亡时,由于对死的恐惧和对生的渴望的一种心理表现。这种心理往往促使自杀者在力所能及的情况下进行自救或向他人求救,从而可能避免死亡。

(三) 自杀的预防

心理学研究表明,绝大多数的自杀是可以预防的。大学生自杀在自杀前都会有有意无意地表现出明显的异常行为,如独处、沉默寡言、生活规律紊乱、失眠、情绪极度抑郁等。行为和语言的反常是自杀者精神崩溃的信号,我们要及时发现,有针对性地对大学生实施心理健康教育。

预防大学生自杀包括两个方面:预测与防治。预测是指对大学生自杀危险性的评定:通过一定的方法鉴别出自杀高危人群,从而达到防范目的。防治是指对已有明显自杀企图的大学生或已经有过自杀尝试和自杀未遂的人进行干预和调停,防止自杀行为的发生。

1. 自杀行为的评定

对自杀行为的评定主要是根据与自杀有关的知识 and 经验进行的。一般认为,一个孤独内向的人,如果遭到较大的挫折和打击等精神因素的影响,并且情绪表现得十分低落,谈论过自杀,或以前有过自杀的企图,那么这个人就具有较高的自杀危险性。

根据自杀的一般心理表现和有关知识经验,对自杀危险性的评定可从以下几个方面来进行。

- (1) 其有明显的外部精神因素的刺激,如学习成绩下降、失恋、人际关系危机、患有严重的躯体疾病或身体有残疾等各种挫折和打击。
- (2) 有严重不良的家庭成长环境,如家庭破裂,缺乏温暖和爱抚等。
- (3) 性格孤僻内向,与周围人缺乏正常的感情交流。
- (4) 缺乏明确的生活目标和信心,对事物易产生悲观失望的体验。
- (5) 情绪低落,悲观抑郁,对自己产生自责自罪,有强烈罪恶感和缺陷感。
- (6) 亲友中发生过自杀,或者过去有过自杀的企图。
- (7) 有自杀意图的表露,如谈论自杀,诉说关于准备自杀的实际想法或写遗嘱一类的东西。

如果一个人具有明显的上述特点和表现,则可认为他具有较高的自杀危险性。虽然他不一定采取最后的自杀行为,但应被视为是具有自杀危险性的。

2. 自杀行为的预防

从大学生自杀的原因分析中可以看出,大学生自杀行为的发生是多种因素的结合,既有外部环境的因素,也有大学生个人主观因素。既有在长期生活中各种不良情绪持续影响,也有近期现实生活中某种强烈的精神刺激。因此预防大学生自杀,需要学校各个部门的积

极配合，做好各个方面、各个层次的工作。预防大学生自杀应做好以下几个方面的工作。

(1) 加强大学生心理健康教育，培养大学生良好的心理素质。大部分大学生自杀是因为心理方面的原因，因此，在大学生中开展有关心理健康知识教育是防止大学生自杀的一个有效的方法。高等学校应当有计划开展心理健康教育，让大学生了解他们的心理特点、心理卫生知识、心理发展规律以及心理咨询的相关内容，帮助他们掌握人格发展和情绪控制的基本规律，教给他们有关青年期心理适应的技巧，如合理的宣泄、代偿、转移、升华等，使大学生逐步提高抵御挫折的能力。

(2) 建立大学生自杀危机干预机制。危机干预是对处于困难或遭受挫折的个体给予及时的关怀和帮助，使之尽快摆脱困境。大学生自杀是处于危机中的大学生一种极端的反应行为，如果对他们干预及时且方法恰当会有助于他们走出困境。大学应建立危机干预系统和预警机制。心理危机预警机制具有预测危机、防范危机和处理危机的职能。它是通过预警系统对预警对象和范围、预警目标、预警的信息进行分析和研究，通过发出危机警报，及时发现和识别潜在的危机因素，以便采取防范措施。大学可以通过建立大学生心理档案、开展心理咨询、设立求助热线、开辟网络对话等方式对处于危机中的大学生实施干预。

(3) 加强自杀知识的宣传与教育。人们对自杀有恐惧，有偏见，理解上有偏差。比如，人们一般会认为：与想自杀的人讨论自杀将会诱导其自杀；威胁别人说要自杀的人不会自杀；自杀者都有精神病；经常说自杀的人不会自杀。这都是对自杀者自杀行为发生前的错误理解。因此，高校学生管理工作者和广大教师要加强学习，了解什么是心理危机，大学生哪些方面的问题容易导致心理危机，哪类个性特点的学生容易出现心理危机，哪些言语和行为表现可能是自杀的前兆，对出现自杀预兆的学生如何处理与干预。同时也要对大学生进行教育，引导他们正确认识社会、适应社会。热爱生活，珍惜生命，提高面对挫折的应对能力与康复能力，学会以积极乐观的生活态度面对困境。

总之，要慎重对待每一个有自杀念头的人，当他们自杀意志还不坚决，生的欲念和死的企图还在搏斗时，当他们向外界发出求救信号时，要及时为他们排忧解难，提供必要的救助，帮助他们摆脱困境。

四、大学生的挫折教育与疏导

挫折会导致人的内心紧张，产生负性情绪，并由此可能危及人的身心健康。如何尽可能地避免挫折的发生或者挫折发生后怎样从挫折中解脱出来就显得十分重要了。对大学生来说，减少大学生心理挫折的最好办法是开展心理教育。对大学生进行挫折教育，既是对学生进行心理健康教育的重要内容，也是培养学生过硬心理素质、磨砺他们意志的最好途径。

(一) 挫折教育

近年来，挫折教育已受到学校、社会和家庭的普遍认可，并成为许多人的实践。挫折教育的目的是通过对大学生实施相关的专业知识教育，提高大学生的挫折承受力，在心理上形成应对挫折的适应机制和产生抵御挫折伤害的能力。挫折承受力不是先天就有的，而是后天学习、实践、锻炼的结果。提高挫折承受力，对于正处在学习、成长中的大学生尤为重要，不仅可以使大学生意志更加坚强，人格更趋成熟，而且使其有能力应付充满挑



战和机遇的社会。对大学生实施挫折教育应从以下几个方面入手：

1. 帮助大学生树立正确的挫折观

挫折教育最重要的是要教育大学生正确地认识、对待挫折，要让大学生懂得挫折是客观存在的，在任何时候、任何条件下，挫折都是不可避免的，并且还要使学生明白挫折同世界上的任何事物一样也具有双重性，成功了当然是好事，但挫折未必就无益。挫折既可能产生破坏力，使人们丧失斗志，甚至“破罐破摔”；同时挫折也可以产生再生力，即人们常说的“吃一堑，长一智”，使人从错误和失败中得到教训，变得更坚强、更成熟。因此，教育大学生辩证地看待挫折后果，把挫折看作砥砺人生，增长才干的好机会，可增强学生的挫折耐受力。世界上各行各业有成就的人都对成功道路上的挫折有着深刻体验。大文豪巴尔扎克曾说：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。苦难对于天才是一个垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对弱者是一个万丈深渊”。

2. 对大学生进行挫折训练

人们对挫折的承受能力也像其他心理品质一样，是可以经过学习或锻炼而获得的。学生在日常生活中会遇到各种大小挫折，教师应抓住这种机会，给予必要的勉励，提供榜样和具体指导，使他们从中受到磨砺。同时还应创设一定的挫折情境，使学生经受磨难，取得直接的挫折经验。特别是现代的大学生，生活条件都比较好，又由于大多是独生子女，受到父母的过度保护，给他们提供一定的挫折情境，磨练他们，以增强其社会适应性是十分必要的。在这一方面，国外有些学校的做法值得我们认真思考。在日本，他们通过一些特殊活动，如野外远足、马拉松赛等，有意识地让学生从中经受磨练。有些学校还强行规定，野外远足只准学生带两个饭团。在美国，虽然许多家庭都比较富有，但却让孩子在课余时间自己打工赚钱，遇到困难让他们自己去克服。让孩子从小经受本不该有的寒冷、贫困和劳累，这在中国父母看来，也许是不可理解的，但正是这种磨练，使人变得勇敢、坚韧不拔。古代中国有“头悬梁”、“锥刺骨”磨练意志的故事，也有无数“艰难困苦，玉汝于成”的事例。今天，我们有意识地让学生经受一些挫折的训练是非常必要的，这也是一种有远见的教育观。因为在未来的社会中，任何人都可能会遇到很多意想不到的困难和挫折，为了使學生能适应来来的社会生活，有必要让他们提前接受挫折训练。

3. 不断完善大学生个性

挫折对个体的影响程度与人的个性有关。心理学研究发现具有不同性格和气质的大学生对挫折耐受力有不同影响。一般来说，性格乐观开朗、意志坚强、拥有自信的人，挫折耐受力就强；相反，性格孤僻内向、胸襟狭窄、自卑懦弱的人，其挫折耐受力就低。气质对挫折耐受力也有一定的影响，如抑郁质的人就可能比多血质、粘液质的人挫折耐受力差。研究还发现兴趣的广度与深度在一定程度上也会影响人的挫折耐受力。人们对感兴趣的事会孜孜以求，遇到困难也无畏惧。可见塑造大学生的良好个性可以增强学生的挫折耐受力。

（二）挫折疏导

通过教育和锻炼，不断提高大学生的挫折耐受力，使他们敢于面对挫折、战胜挫折，这是挫折发生后减少大学生因挫折的发生而影响其心理变化的最好办法之一。但是，在实

际生活中,有些挫折一旦出现,是无法一时消除的,因而常会导致心理失调,产生负性情绪。出现这种情况,教育工作者应不失时机地加以疏导,以免学生的挫折感因长期得不到排解而导致心理疾患。

1. 教给学生调适心态的方法和技术

挫折的自我调节,主要是通过自我意识的作用,调动自己的内在力量,采用一定的方法,对挫折心理进行控制和调节。自我心理调节是通过后天学习而获得的一种经验和技能,教师平时应有意识地培养和训练学生这种能力,并教给他们一些自我调节的方法。这类方法很多,教师可根据大学生的不同情况,有选择地教给他们,这类方法主要有:

(1) 转移法。当自己遇到或感到有激起我们愤怒的挫折情境时,要尽量避开挫折情境,用其他事情分散注意力。如看电影、听音乐、到野外散步等。当你的注意力集中在你喜欢做的事情上时,自然会摆脱由挫折引起的不良情绪的困扰。总之,不管你做什么,目的是分散你对挫折情境的注意力,通过转移,不仅能防止不良情绪的蔓延,同时也能增进积极的情绪体验。

(2) 幽默法。当遇到挫折时,可使用幽默来化解困境,转移内心的不悦以维护自己的心理平衡。如古希腊大哲学家苏格拉底,其夫人脾气暴躁,一天,苏格拉底正与朋友交谈,夫人突然跑进来,先是大骂,接着又往苏格拉底身上浇了一盆水,把他全身都弄湿了。在这极其难堪的情景下,苏格拉底只是笑一笑说:“我早知道,打雷之后一定会下雨的。”一般人格较成熟的人,都懂得在适当的场合,巧妙地使用幽默来化解窘境。

(3) 辩证思维法。当遇到挫折时要学会辩证思维,事物都有两面,好事可变坏事,坏事可变好事,如“塞翁失马,焉知非福”、“破财消灾”、“失恋比婚后离婚好”等,辩证思维可以使人从容地对待挫折和失败,避免消极情绪产生。

(4) 放松调节法。当遇到挫折心情不佳时,可以通过自上而下放松全身或者通过静坐、意守丹田、自我暗示和调节呼吸等方法使自己进入放松状态,然后面带微笑,想象曾经经历过的愉快情境,从而消除不良情绪,获得良好的心境。

2. 指导学生适当运用心理防御机制

人在遭受挫折后,挫折情境对人心理上的压力,会使人产生紧张、焦虑、不愉快的情绪体验,并导致心理、生理活动的不平衡状态,影响人的正常行为活动能力。为了减轻挫折造成的心理压力,减少或避免心理疾病的发生,可适当运用心理防御机制。

(1) 什么是心理防御机制。

心理防御机制是指个体处在挫折与冲突的紧张情境时,在其内部心理活动中具有的自觉或不自觉地解脱烦恼、减轻内心不安,以恢复情绪平衡与稳定,从而防御个体身心受到损害的一种适应性倾向。

心理防御机制在现实生活中是一种相当普遍的心理现象。例如:有的人受到别人的欺辱而又无力反抗时,常常自我解嘲地说“虎落平川被犬欺”、“凤凰脱毛不如鸡”等话,这是由于自尊心受到伤害,受人敬重的动机和愿望受到挫折,于是在内心把现实改变一下,把别人看作是“犬”、“鸡”而自己则是“虎”、“凤凰”,也就是说在现实情景中明明是受欺辱的弱者,但是通过内心活动,在精神上则成为优胜者,这样就可使自己的内心在现实中所遭到的不安和痛苦暂时获得安慰,以补偿自己心理上的不平衡。阿Q的“精神胜利法”



也可以说是类似心理防御机制的一种典型例子。

一般认为,心理防御机制的运用有两种作用。一方面是积极的作用,即暂时解除痛苦和不安。但是,另一方面也有消极的作用,即这种心理防御机制只不过是一种“自我欺骗”。因为现实存在的问题并没有真正解决。它只能起到一种使人逃避现实的消极作用。如果运用不当或过分,就会影响个人对周围环境的适应。

(2) 心理防御机制的具体表现形式。

合理化作用。合理化又称文饰作用,是心理防御机制中最常见的一种,是指由于挫折使预定目标无法实现时,为避免精神上的痛苦与不安,找出种种冠冕堂皇的理由或可以原谅的借口来为自己的失败辩解。这些理由在其他人的看来是不合逻辑的,但他本人却认为行得通,并感到心安理得。合理化是一种帮助人们接受现实的好方法,其常见的表现形式有两种。第一是“酸葡萄”反应。借用了伊索寓言的故事,饥饿的狐狸面对熟透的葡萄跳跃而不得食之后,为了维护自己的面子,便说:“葡萄味酸,非我所欲也”。这是否定不能达到的目标的优点,夸大其缺点以维护心理平衡的一种防御手段。如有某男苦苦追求某女而不可得,虽内心甚为失望与苦恼,但却向别人说该女无貌无德,非己所求;某生考试成绩差,就说自己重能力不重分数。二是“甜柠檬”反应。也是引自伊索寓言,当狐狸找不到可口的食物时,对得到的酸柠檬说:“柠檬味甜,正我所欲也”。这里借夸大既得利益的好处又否定其缺欠,以减轻未能实现目标的痛苦。这是达到心理平衡的又一种防御手段。如某人丢了钱,就说失财免灾,以此安慰自己。

推诿。推诿是将个人失败的原因推于客观,以推卸自己的责任,减轻内疚感。如有的学生考试失效,却归罪老师教得不好,或评分不公。

援例。援例即用典故、事例以佐证自己所为的合理性,从而减轻自己因为过失而出现的罪恶感、内疚感。如某生考试成绩不佳,就以某某考试还不如自己为借口以使自己心安理得。

替代作用。当个人确定的目标与社会要求相矛盾,或者受主客观条件的限制无法达到时,设法制定另一个目标取代原来的目标,称作替代作用。按其表现形式可分为升华与补偿。升华是将不为社会所接受的动机或欲望加以改变,并以较高境界表现出来,以求符合社会标准的要求,称为升华作用。如某人失恋后,便在学习上下苦功夫,而取得优异成绩。这是一种积极的替代作用,在升华作用的防御机制下,原来的动机冲突得到了宣泄,结果,不但消除了因动机受挫而产生的焦虑,而且能使个人获得成功的满足。补偿是指当一个人在某种活动中遭受挫折时,从另一种活动中谋求成功,以弥补失去的自信与自尊,称为补偿作用。补偿有不同的形式:一种是改变目标,扬长避短,用另一种更合适的目标来代替,乃所谓“失之东隅,收之桑榆”。如肢残学生体育上失意,而在文化课学习中取得优异成绩。这是一种积极的补偿;另一种是丧失信心,寻找一种脱俗的反应方式,言行举止,服装打扮都与众不同。这种补偿易导致玩味低层次欲求的退行反应,是一种消极的补偿,这种补偿多见于年轻人。还有一种补偿是寄托转移,即认为自己对某种目标无力以求时,寄希望于亲人或子女。如有人因某原因使自己求学深造的希望破灭,便全力支持子女升学,以实现其未曾达到的目标。

3. 指导学生确定合理的抱负水平

心理学研究表明挫折的产生与个人的抱负水平有关。个人的抱负水平越高,满足自己

要求的机会便越小,烦恼、失意的机会也就越多。大学生对未来充满着幻想,对自己往往怀有较高的期望,但由于他们经验较少,对困难往往估计不足,对自己的能力也缺乏全面的认识,容易遭受挫折。指导学生根据自己的实际确定合理的抱负水平是减少挫折的有效措施。美国心理学会提出避免挫折,维护心理平衡的要诀是:“不要对自己过分要求。”期望自己达到实际上不可能达到的目标,等于是自寻烦恼,应把目标定在自己力所能及的范围内,这样才能获得成就感和良好心境。

五、专题训练

〔训练一〕挫折后的自我调整

训练目的:本练习旨在通过自我宣泄,使大学生减轻焦虑感,并学会积极地寻找解决方法。

训练对象:这一训练适合因失败和受挫而感到焦虑、恐惧,失去心理平衡的人们。

训练过程:

找一个僻静无人的地方,冷静地思考并询问自己以下几个问题。

- (1) “问题究竟出在哪里?”应探讨更深更具体的原因。
- (2) “是否一定会这么糟糕?”后果并非像自己所想的那样严重。
- (3) “对此,我能干点什么?”挫折既然产生了,就不再去想它了,而应考虑自己是否能采取一些力所能及的补救措施。

请你将以上答案写在纸上,写的越具体、越清晰越好,写完后,你是否觉得轻松了许多?

- (4) 请你把问题3的答案,按由易到难的顺序排列出来,并开始逐步行动。

当你完成其中一个目标时,你会感到很轻松。如果一时无法完成,可根据实际情况调整目标。

〔训练二〕应对挫折的心理防御机制

活动目的:

- (1) 让学生了解和学习应对挫折有那些心理防御机制。
- (2) 使学生合理运用心理防御机制,发挥其缓解情绪压力的积极作用。

活动过程:

(1) 教师说明挫折的含义,表明人的一生要追求发展,挫折是在所难免的,关键是如何面对挫折。

(2) 教师结合学生的生活实际,介绍面对挫折的心理防御机制。

(3) 让学生自由说出,自己在生活和学习中,遇到的各种挫折及面对挫折所使用的方法,以理解面对挫折的心理防御机制。

(4) 教师给出角色扮演的主题:应对挫折的心理防御机制。请学生分小组,自由创设情节、剧本、对话,并自由分配角色,将学生自己创作的情景剧表演出来。教师可以提供下列情景,供学生参考。

情景一:李明一心想当学生会干部,却一直未能如愿,为此,心绪越来越坏,又逢学生



会改选干部，每每与同学交谈，他总是指责批评某某同学想当“官”，令其他同学十分反感。

情景二：张明一直在追求同班的一位女生，但每次都遭到拒绝，于是，他就说，该女生有什么了不起，即使将来和她结合，也不一定幸福。

情景三：汪红常受同学的欺负，十分气愤，但碍于情面，不敢发作。一日，趁教室没人，便在黑板上画了一幅那位常欺负她的同学的漫画，对着漫画拳打脚踢一番。

(5) 角色扮演。学生分组表演自编、自导、自演的有关“面对挫折的心理防御机制”的情景剧。

(6) 分析与讨论。学生结合情景剧，进行分析与讨论：

- ① 同学表演的情景剧中，运用了哪些心理防御机制？
- ② 这些心理防御机制起到了什么作用？
- ③ 哪些是比较积极的心理防御机制？运用这些心理防御机制有何作用？

(7) 教师总结：我们每个人，在生活和学习中都会遭到挫折，关键是如何面对它？同学们可以灵活运用心理防御机制，特别是要多运用积极、合理的心理防御机制。

注意事项：

- ① 教师最好预先向学生说明，让学生分小组准备剧本，进行挑选，这样编出的剧本内容会更丰富一些，现场表演的效果也会更好一些。
- ② 教师应鼓励学生的创作热情，让学生大胆创作和扮演角色。
- ③ 教师对消极心理防御机制的解释要慎重，必须肯定消极的心理防御机制对缓解情绪问题有其独特的作用，学生可以合理地运用这些心理防御机制。

〔训练三〕缓解压力处方 ABC

处方 A：减少紧张的呼吸技巧。

当你紧张、焦虑时，一定有喘不过气来的感觉。做几个缓慢、有规律的深呼吸，会让自己觉得轻松许多。

步骤：

- (1) 端正坐好或站直，把所有的烦恼和琐事丢在一边。
- (2) 开始缓慢地、深深地吸气。
- (3) 吸住气默数到三。
- (4) 慢慢地把气呼出。
- (5) 暂停呼吸，默数到三。
- (6) 重复上述步骤三次。

注意：把手放在胃上，呼吸时跟着胃起伏，你会觉得吸气很轻松不费力气。呼气也应该是平缓轻松的，放松胸腔，自然而然地把胸腔里的空气推出去。慢慢呼吸几分钟，让自己找到这种感觉。

处方 B：压力应对思考。

面对压力时，个人的思考与压力的缓解有密切关系。积极的思考可以缓解紧张、安定情绪，帮助你从焦虑的生理反应中解脱出来，使身体轻松。

步骤：

- (1) 准备可以随身携带的卡片或记事本。

(2) 列出个人用来应对压力的自我言语,把它背下来,当面对压力时,就可以用它来帮助自己克服焦虑。

(3) 下面是帮助你积极思考的一些例子。

面对压力前:

一切都会很顺利的;

没有什么好担心的;

我相信我可以面对它。

感到紧张害怕时:

深呼吸;

没什么大不了的;

以前遇到过更糟糕的情况,不也是度过了吗?

这件事没那么可怕。

面对压力环境时:

一步步慢慢来,不要慌;

只要尽力就好,问心无愧。

注意:最有效的自我言语是你自己写的,当句子失去效力时就应该更换,随时使它对你具有意义。当成功地克服压力时,别忘了给自己一些鼓励的言语。

处方 C:对自己好一点。

你知道做什么事会让自己放松吗?别忘了好好呵护自己,给压力找个出口。

可以试试以下办法:

- (1) 洗个热水澡。
- (2) 喝杯自己喜欢的饮料。
- (3) 买一束鲜花插在瓶子里。
- (4) 看看电影。
- (5) 听自己喜欢的音乐。
- (6) 参加运动。
- (7) 大声唱歌。
- (8) 找个安静的地方发呆。

[训练四] 生命线

目的:回顾自己的过去,设想自己的未来。在交流中,使学生了解每个人都有不同经历,都有顺境有逆境,有失望有希望。已经发生了的事情就是客观存在,改变的只能是自己的内心感受。

步骤一:个人思考并简要记录。

每人准备一张空白纸,在纸上画一条线,代表自己生命的长度,这条线的左端是“0”,代表自己生命的起点,请在这条线的右端,也就是生命结束的地方,写出一个数字,代表自己希望活到的年龄,然后在这两者之间将现在的年龄所在的位置画出来,并且标上数字。

请回想过去(从出生到现在年龄之间)的岁月里,特别令自己自豪的三件事情:

- (1) _____



(2) _____

(3) _____

过去的岁月里，特别令自己感到挫折的三件事情：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

设想一下，在未来的岁月里，最想实现的三个目标是：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

步骤二：小组交流。

每小组 8~10 人，分成若干组。小组成员依次发言，讲述自己的“生命线”。

〔训练五〕绝处逢生

目的：通过帮助别人打消轻生念头，认识在面临困难和挫折时为什么要心存希望。

(1) 操作程序：

10 人一组，围成圆圈，每个人伸出右手掌心向下；同时伸出左手，食指顶在左边那人的右手掌心上。辅导者开始说一段事先准备好的话，要求大家听到这段话中出现某个字或词（如听到“抓”字时）你伸出的右手要快速抓住左边人的食指，而自己伸出的左手食指要同时尽可能逃脱，以免被抓。

(2) 讨论：

① 逃了多少次？被抓了多少次？

② 你是否因反应错误而出现误逃和误抓的情况？

③ 为什么会出现反应错误？

④ 在游戏中你的体验是什么？

(3) 小组中一位同学扮演因父母离异，自己生活无着落，感到无亲情之爱，悲痛欲绝的角色，请其他同学列出理由劝说他放弃自杀念头。

(4) 另一组中一位同学扮演被告知身患绝症，痛苦万分，准备自杀的角色，请其他同学列出理由劝说他放弃自杀念。

(5) 大家评出本组最佳“劝手”。

(6) 总结。

一只鸡蛋落在地上，它悲伤地哭道：“我完了我这只倒霉蛋，我为什么这么倒霉？”接着就粉身碎骨，壮烈牺牲了。

一块石头落在地上，它愤怒地大叫：“谁敢跟我作对？你硬，我比你更硬！”它把地面砸了个窝窝，但它自己永远呆在那个窝窝里出不来了。它气急败坏，但无能为力。

一只皮球落在地上。砸得越猛，它弹得越高，然后轻巧地换了个姿势，在地上打了个滚，就又蹦蹦跳跳地走了。

鸡蛋、石头和皮球的遭遇，反映了生活中人们对待挫折的不同态度。有的遇到挫折暴跳如雷，继续撞南墙；有的人遇到挫折就一败涂地，再也站不起来了；有的人遇到挫折轻

轻一笑，改变一个方向又上路了。你是哪一种呢？

人类处于生物进化金字塔的顶端，拥有高度发达的意识，拥有所有其他生物不具备的选择能力。这种选择能力的本意是让我们有更强的适应环境的生存能力，使我们能享受更丰富、更完美的生命。然而，很多人被自己的思想和挫折折磨得“死去活来”。我们很少见到有小狗小猫去自杀的，却天天有高等的人因消极的心态和毁灭性的思想而离开这个世界。这种脆弱源于对自我认识的无知和自私狭隘的心灵。面对挫折和困境，你总有摆脱的机会，你可以选择任何一个时刻作为新的开始，从这一意义上说，跌倒了不叫失败，跌倒了爬不起来或者不爬起来，那才是失败。

六、心理测试

（一）抗挫折能力测评

1. 测试题

抗挫折能力是一个人在受到外部或内部困难冲击时的一种自我意识的防卫心理及行为。如果一个人的抗挫折能力很差，那么他在遇到困难时心里就容易被摧垮，导致自暴自弃；反之，抗挫折能力强的人，就算遇到再大的困难也能应付自如。想知道自己的抗挫折能力吗？请认真回答下面的测试问题吧！

- (1) 在面临困难时，你通常采用（ ）办法。
 - A. 放弃目标
 - B. 知难而进
 - C. 找人帮忙
- (2) 对于每次遇到挫折，你通常能（ ）。
 - A. 大部分无法解决
 - B. 大部分靠自己解决
 - C. 有一部分靠自己解决
- (3) 与周围的人相比，你对自己能力素质的自信程度是（ ）。
 - A. 不太自信
 - B. 十分自信
 - C. 比较自信
- (4) 在过去的一年中，你认为自己遭受挫折的次数为（ ）。
 - A. 6次以上
 - B. 2次或以下
 - C. 3~6次
- (5) 如果有令你很担心的事发生时，你通常（ ）。
 - A. 无法安心工作
 - B. 工作照样不误
 - C. 介于 A、B 之间
- (6) 碰到令人讨厌的竞争对手时，你通常（ ）。
 - A. 无法应付
 - B. 应付自如
 - C. 介于 A、B 之间
- (7) 面临失败时，你通常的做法是（ ）。
 - A. 破罐破摔（比喻有了缺点、错误，不加改正，任其自流）
 - B. 把失败转化为成功
 - C. 介于 A、B 之间
- (8) 当工作进展太慢时，你会（ ）。
 - A. 焦躁万分
 - B. 冷静地想办法
 - C. 介于 A、B 之间
- (9) 碰到难题时，你通常会（ ）。
 - A. 失去信心
 - B. 为解决问题而费尽心思
 - C. 介于 A、B 之间



- (10) 在工作中感觉疲劳时,你通常()。
- A. 总是想着疲劳,脑子也变得不好使了
B. 休息一段时间,就能把疲劳给忘掉
C. 介于 A、B 之间
- (11) 当工作条件恶劣时,你通常()。
- A. 无法干好工作 B. 能克服困难 C. 介于 A、B 之间
- (12) 当因工作而产生自卑时,你会()。
- A. 不想再干工作 B. 继续振奋精神去干工作 C. 介于 A、B 之间
- (13) 当领导交给你一个很难完成的任务时,你会()。
- A. 竭力把任务顶回去 B. 千方百计干好 C. 介于 A、B 之间
- (14) 当困难落到自己头上时,你往往会()。
- A. 厌恶至极 B. 认为这是个锻炼的机会 C. 介于 A、B 之间

2. 评分与解释

选择 A 得 1 分,选择 B 得 3 分,选择 C 得 2 分,然后将各题所得分数相加。计算测试总得分。

3. 测试结果:

- (1) 总得分为 20 分以下:说明你的抗挫折能力很差。
- (2) 总得分为 21~30 分:说明你虽有一定的抗挫折能力,但对某些挫折的抵抗力却较薄弱。
- (3) 总得分为 31 分以上:说明你的抗挫折能力很强。

(二) 应付困境能力探寻

人生的道路上,我们常常会遇到一些困难和挫折,因此,就要求我们增加应付困境能力的培养。下面这个问卷可以帮助你更好地认识自己对于困境的处理能力。

- (1) 童年时,父母对你很疼爱吗?
- A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (2) 你上学时,总感到处处不如意吗?
- A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (3) 你与性格截然不同的人相处,会不会觉得格格不入?
- A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (4) 你是否曾经想过麻醉一下自己的神经?
- A. 是的 B. 不确定 C. 否
- (5) 评定奖学金时,和你成绩相同的人榜上有名,而你却名落孙山,你是否能心情坦然并向他祝贺?
- A. 是的 B. 不一定 C. 否
- (6) 你与同学外出郊游,当你与同伴走散时,你是否会感到恐慌、害怕?
- A. 否 B. 是 C. 不全是
- (7) 你在考试失败后,几乎失去了生活的勇气。

- A. 否 B. 是 C. 不全是
- (8) 你的零用钱不多, 但手头总感到宽裕。
A. 否 B. 是 C. 不全是
- (9) 让你和性格不同的人一起学习, 简直是活受罪。
A. 是的 B. 不一定 C. 否
- (10) 你从来没有服用过安眠药物。
A. 否 B. 不完全 C. 是
- (11) 老师当着同学面批评你时, 你是否会感到异常难堪?
A. 是的 B. 不确定 C. 否
- (12) 你是否爱学习课程以外的其他知识?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (13) 有 50%成功的把握, 你才会去干有风险的事吗?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (14) 你是否会被感冒或一些流行性疾病所困扰?
A. 是的 B. 有时是 C. 否
- (15) 很晚了, 你的作业仍没有做完, 你是否仍能保持耐心?
A. 是的 B. 不确定 C. 否
- (16) 游玩时, 你的同伴受伤了, 你是否能冷静处理?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (17) 如果转学, 你是否很容易就与新同学融洽相处?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (18) 学校的一些新规章制度的颁布, 你是否都认为是顺理成章、势在必行的呢?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (19) 老师把你的期末考试成绩弄错了, 你是否会感到愤怒、委屈?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (20) 当同学们因误会而都不理睬你时, 你是否会自暴自弃?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (21) 你的成绩不尽如人意, 老师要请家长来, 你回家时是否能把成绩坦告父母?
A. 是的 B. 不确定 C. 否
- (22) 当遇到有一些危险的体育运动时, 你是否会止步不前?
A. 是的 B. 不完全是 C. 否
- (23) 自己的家庭条件不如人, 你是否会感到很自卑?
A. 是的 B. 不确定 C. 否
- (24) 若有人在背后议论你, 你是否会坦然处之?
A. 是的 B. 不确定 C. 否

2. 计分规则

根据下表，将各题得分相加，即为总分。



题 号	选项得分			题 号	选项得分		
	A	B	C		A	B	C
1	0	1	2	13	2	1	0
2	0	1	2	14	0	1	2
3	0	1	2	15	0	1	2
4	0	1	2	16	2	1	0
5	2	1	0	17	2	1	0
6	0	1	2	18	2	1	0
7	5	1	3	19	2	1	0
8	1	3	5	20	0	1	2
9	1	3	5	21	0	1	2
10	1	3	5	22	2	1	0
11	0	1	2	23	0	1	2
12	2	1	0	24	0	1	2

3. 结果解释

0~20 分，经不起突如其来的变故。说明你应付困难的能力较差，这可能和你一帆风顺的经历有关。你心灵脆弱，经受不住刺激，更经不起意外打击，即使稍不遂意也会使你寝食不安。这是你一大弱点。建议你主动扩大心理承受面，愉快接受生活挑战。同时也要少想个人得失，因为应付困难的能力说到底是对以个人利益损失的承受力。

21~40 分，心理承受能力一般。表明在某些方面，你有应付困境的能力，而在另一些方面，你还有所欠缺，不过，在通常情况下不会有什么问题，最多有点烦恼。要注意的是能在大的灾难面前想得开、挺得住。

41~58 分，敢于迎接命运的挑战。祝贺你，你有较强的应付困难的能力！你有不平凡的经历，能面对现实，对来自生活的冲击波应付自如，随遇而安。

七、心灵鸡汤

（一）扭曲的挫折认知——非理性信念

非理性信念的观点源于美国临床心理学家艾利斯（A Ellis）的 ABC 理论。用于解释挫折心理时，A 是指引起挫折的事件；B 指人对挫折事件的想法、解释和评价；C 指在特定情景下，个体的情绪反应及行为的结果。他认为，挫折是否引起人的挫折感，不在于事情本身，而在于对挫折的不合理认识。根据艾利斯的观点，人既是理性，又是非理性的，人的大部分情绪困扰和心理问题都是来自不合逻辑或不合理性的思考，即不合理信念。这种不合理的信念会导致挫折感的产生。

不合理信念一般具有三个特点：（1）绝对化要求。这是最常见的一种不合理信念。指人们以自己的意愿为出发点，对某一事物持有其必定会发生或必定不会发生这样的信念，它常与“必须”、“应该”这样的词连在一起，如“我必须做得最好”、“他必须那样做才对”等。（2）过分概括化。它是一种以偏概全，以一概十的不合理信念。过分概括化的人在看问题时容易走极端，往往导致对自身或他人的不合理评价。如一遇失败便认为自己“没用”、

“非常笨”、“不可救药”；或别人稍有过失就认为这个人无一可取，全面否定。持有这种信念的人要么会导致盲目的自责自罪，自卑自弃，要么会一味责备他人或外在环境，产生敌意、愤怒等不良情绪。（3）糟糕透顶。这种不合理的信念认为某一事情发生了，必定会非常可怕，非常糟糕，非常不幸。个体一旦具有这种信念，就会产生焦虑、悲观、抑郁等不良情绪体验。许多学生的考前焦虑多数是因为持有这种信念引起的。

具体来说，大学生常见的非理性信念有：（1）人应该得到生活中所有对自己重要的人的喜爱和赞许；（2）有价值的人应在各方面都比别人强；（3）任何事都应按自己的意愿发展，否则会很糟糕；（4）一个人应该担心随时可能发生的灾祸；（5）情绪由外界控制，自己无能为力；（6）已经定下的事是无法改变的；（7）一个人碰到的种种问题，总应该都有一个正确、完满的答案，如果一个人无法找到它，便是不能容忍的事；（8）对不好的人应该给予严厉的惩罚和制裁。

几乎每个人都存在不合理信念，这并不可怕。因为人生来就具有以理性信念对抗非理性信念的潜能。如果人们能够认识到自己的信念是不合理的，并主动调整自己的看法和态度，就可以降低挫折感，调整好情绪。

（二）有关自杀的谬误

人们对有自杀企图的人常常持有以下错误认识。

（1）与想自杀的人讨论自杀将诱导其自杀。事实上应该和可能自杀的人讨论自杀。这样的目的是使想自杀的人愿意花时间重新获得对生活的控制。

（2）威胁别人说要自杀的人不会自杀。事实上大量自杀身亡的人曾经威胁过别人或者对他人公开过自己的想法。

（3）自杀是不合理的行为。事实上从自杀者的角度，几乎所有采取自杀行为的人都有充足的理由。

（4）自杀者患有精神疾病。事实上仅有很少部分自杀未遂和自杀成功者患有精神疾病。他们大多数人是具有严重的抑郁、孤独、绝望、无助、被虐待、受打击、深深的失望、失恋或者别的情感症状的正常人。

（5）自杀具有一种遗传倾向。事实上自杀倾向没有遗传性。

（6）想过一次自杀就会总想自杀。事实上大部分人只是在他一生中某个时刻产生自杀企图。他们大多数人能从短时威胁中恢复过来，学会适应和控制，长久的生活，使自己的丰富多彩，免受自我冲击的威胁。

（7）一个人自杀未遂后自杀危险就可能结束。事实上自杀最危险的时候可能是情绪高涨时期，当想自杀的人严重抑郁后变得情绪活跃的时候。一个危险的迹象是在抑郁或者自杀后出现的“欣然”期。

（8）一个想自杀的人开始表现慷慨和分享个人财产，表明这个人有好转和恢复的迹象。事实上大多数想自杀者在情绪好转后，才有精力开始做出一定的计划，安排他们的财产。这种个人财产的安排有时候类似于最后的愿望与遗嘱。

（9）自杀是一种冲动行为。事实上有些是冲动行为，另一些是在仔细考虑之后才实行的。

（三）习得性无助感

“习得性无助”是美国宾夕法尼亚大学心理学教授塞利格曼（Seligman, M.E.P）在1967年提出的，他用狗作了一项经典实验。塞利格曼把狗分为两组：把其中一组放进一个设有电击装置但又无法逃脱的笼子里，然后给狗施加电击，电击的强度足以引起狗的痛苦体验。实验发现，这些狗最初被电击时拼命挣扎，想逃脱这个笼子，但发现经过再三努力仍无法逃脱后，它们挣扎的程度逐渐降低了。随后，把这些狗放进另一个用隔板隔开的笼子里，隔板的高度是狗可以轻易跳过去的。隔板的一边有电击，另一边没有电击。实验的结果是，当经过前面实验的狗被放进这个笼子并受到电击时，它们除了在前半分钟惊恐一阵子之外，此后一直卧倒在地上接受电击的痛苦，呻吟颤抖，面对容易逃脱的环境，它们连试也不去试一下。相比之下，实验者把另一组没有经过电击实验的狗直接放进有隔板的笼子里，发现它们全部都能轻而易举地从有电击的一边跳到安全的另一边。当狗处于无法避开的、有害的或不愉快的情境时获得的失败经验，会对以后应付特定事件的能力起破坏效应，它们会消极地接受预定的命运，不做任何尝试和努力，塞利格曼称这一现象为“习得性无助”。

在对人类的观察实验中，心理学家也得到了与习得性无助类似的结果。1975年，塞利格曼用人当被试，结果发现人也产生了习得性无助。实验是在大学生身上进行的，他们把学生分为3组：让第一组学生听一种噪声，这组学生无论如何也不能使噪音停止；第二组学生也听这种噪音，不过他们通过努力可以使噪音停止；第三组是对照，不给受试者听这种噪音。当被试着在各自的条件下进行一段试验之后，即令被试另一组实验：实验装置是一只“手指穿梭箱”，当被试着把手指放在穿梭箱的一侧时，就会听到一种强烈的噪声，放在另一侧时，就听不到这种噪声。在原来的实验中，能通过努力使噪音停止的背到箱子的另一边，是噪音停止；而第一组被试，也即是说在原来的实验中无论怎样努力，不能使噪音停止的人，他们的手指仍然停留在远处，听到刺耳的噪声响下去，却不把手指移到箱子的另一边。为了证明“习得性无助”对以后的学习有消极影响，赛利格曼又做了另外一项实验：他要求学生把下列的字母排列成字，比如 ISOEN、DERRO，可以排成 NOISE 和 ORDER。学生要想完成这一任务，必须掌握 34251 这种排列规律。实验结果表明，在实验中产生了无助感的被试者很难完成这一任务。

形成了这样一种习得性无助的心理与行为表现后，将不利于个体健康成长。试想，一个遇事就表现出无能为力、对什么都缺乏信心的人，怎么会生活的很好呢？一个遇到一点点挫折就停滞不前，并将这归因于先天的或非自身原因的人，怎么会取得成就呢？因而，在教育中警惕习得性无助的形成是十分必要的。

（四）没有绝望的处境，只有对处境绝望的人

心理学家曾做过这么一个实验。把一只小白鼠放到装满水的水池中心。这水池尽管很大，但依然在小白鼠游泳能力可及的范围内。小白鼠落入水后，并没有马上游动，而是转着圈子，发出“吱吱”的叫声。它是在测定方位，它的鼠须就是一个精确的方位探测器。它的叫声传到水池边沿，声波又反射回去，被鼠须探测到。小白鼠借此判定水池的大小、自己所处的位置，以及离水池边沿的距离。它尖叫着转了几圈以后，不慌不忙地朝选定的

方向游去，很快就游到岸边。

实验至此，尚未结束。

心理学家又将另一只小白鼠放到水池中心，不同的是，这只小白鼠的鼠须已被剪掉。小白鼠同样在水中转着圈子，也发出“吱吱”的叫声，由于“探测器”不复存在，它探测不到反射回来的声波。几分钟后，筋疲力尽的小白鼠沉至水底，淹死了。

关于第二只小白鼠的死亡，心理学家这样解释：鼠须被剪，小白鼠无法准确测定方位，感觉不到其实很近的水池边沿，以为自己无论如何是游不出去的，因此，停止了一切努力，自行结束了生命。

心理学家最后得出结论：在生命彻底无望时，动物往往强行结束自己的生命，这叫“意念自杀”。

不可否认，这样的悲剧不仅发生在小白鼠或其他动物身上，也不同程度地发生在人的身上。人生路上，每个人都可能遭遇小白鼠所遭遇的“水池”，就是所谓的逆境、困境，或者说是厄运。有些人在这个时候就像被剪掉鼠须的小白鼠，无限夸大了自己所遭遇的逆境，认为横亘在面前的是厄运的海洋，“无论如何是游不出去的”。对处境感到无比绝望的他们，放弃了最后一搏的信念，松开了不该也不能松开的手，任满腔的理想、抱负、雄心壮志，全部淹死在很浅很窄根本就不足以伤害到自己的“水池”里。

因此，这世上，没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。

美国著名心理学家马丁·加德纳曾做基于一个著名的实验。得出的结论是竭力反对把实情告诉癌症患者。他认为，在美国 630 万死于癌症的病人中，80%的是被吓死的，其余才是真正病死的。这个著名的实验是：让死囚躺在床上，告之将以放血的方式执行死刑。然后用木片在他的手腕上划一下，接着把预先准备好的一个水龙头打开，让他向床下的一个容器滴水。伴随着由快到慢的滴水节奏，结果那个死囚昏了过去。他用事实告诉了世界：精神才是生命的真正脊梁，一旦从精神上摧垮一个人，那么这个人的生命也就变形了。

（五）你是哪一只狐狸？

有一个古老的故事开头：在一位农夫的果园里，紫红色的葡萄挂满了枝头，令人垂涎欲滴，当然，这种美味也逃不过安营扎寨在附近的狐狸们，它们早就想享受一下了。

第一只狐狸来到了葡萄架下，它发现葡萄架要远远高出它的身高。它站在下面想了想，不愿就此放弃，机会难得啊！想了一会儿，它发现了葡萄架旁边的梯子，回想农夫曾经用过它。因此，它也学着农夫的样子爬上去，顺利地摘到了葡萄。

这只狐狸采用的就是问题解决方式，它直接面对问题，没有逃避，最后解决了问题。

第二只狐狸来到了葡萄架下，它也发现以它的个头这一辈子是无法吃到葡萄了。因此，它心里想，这个葡萄肯定是酸的，吃到了也很难受，还不如不吃。于是，它心情愉快地离开了。

这只狐狸运用的是心理学当中经常提到的“酸葡萄效应”，也可以称为文饰作用或合理化解释，即以能够满足个人需要的理由来解释不能实现自我目标的现象。

第三只狐狸来到了葡萄架下，它刚刚读过《钢铁是怎样炼成的》，深深地被主人公的精神打动。它看到高高的葡萄架并没有气馁，它想：我可以向上跳，只要我努力，我就一定能够得到。“有志者事竟成”的信念支撑着它，可是事与愿违，它跳得越来越低，最后累



死在了葡萄架下，献身做了肥料。

这只狐狸的行为，在心理学上我们称为“固执”，即反复重复某种无效的行为，有时我们也称它为强迫症。它说明，不是任何事情的最佳方案都是解决问题，要看自己的能力、当时的环境等多种因素。

第四只狐狸来到了葡萄架下，一看到葡萄架比自己高，愿望落空了，便破口大骂，撕咬自己能够得到的藤，正巧被农夫发现，一铁锹把它拍死了。

这只狐狸的行为我们称它为“攻击”，这是一种不可取的应对方式，于人于己都是有害无利的。

第五只狐狸来到了葡萄架下，它一看自己的身高在葡萄架下显得如此的渺小，便伤心地哭起来了。它伤心为什么自己如此矮小，如果像大象那样，不是想吃什么就吃什么吗？它伤心为什么葡萄架如此高，自己辛辛苦苦等了一年，本以为能吃到，没想到是这种结果。

这只狐狸的表现我们在心理学上称之为“退行”，即个体在遇到挫折时，从人格发展的较高阶段退到人格发展的较低阶段。

第六只狐狸来到了葡萄架下，它仰望着葡萄架，心想，既然我吃不到葡萄，别的狐狸肯定也吃不到，如果这样的话，我也没什么好遗憾的了，反正大家都一样。

这只狐狸的行为在心理学中称之为“投射”，即把自己的愿望与动机归于他人，断言他人有此动机和愿望，这些东西往往都是超越自己能力范围的。

第七只狐狸来到了葡萄架下，它站在高高的葡萄架下，心情非常不好，它在想为什么我吃不到呢，我的命运怎么这么悲惨啊，想吃个葡萄的愿望都满足不了，我的运气怎么这么差啊？越想它越郁闷，最后郁郁而终。

这只狐狸的情况是“抑郁症”的表现，即持久的心境低落状态为特征的神经性障碍。

第八只狐狸来到了葡萄架下，它尝试着跳起来去够葡萄没有成功，它试图让自己不再去想葡萄，可是它抵抗不了，它还试了一些其他的办法也没有见效。它听说有别的狐狸吃到了葡萄，心情更加不好，最后它一头撞死在葡萄架下。

这只狐狸的下场是由于它心理不平衡造成的，在现实生活中我们经常会遇到类似的“不患无，患不均”的现象。很多人在与别人比较的时候，因为心理不平衡选择了不适当的应对方式。

第九只狐狸来到了葡萄架下，同样是够不到葡萄。它心想，听别的狐狸说，柠檬的味道似乎和葡萄差不多，既然我吃不到葡萄，何不尝一尝柠檬呢，总不能在一棵树上吊死吧！因此，它心满意足地离开去寻找柠檬了。

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“替代”，即以一種自己可以达到的方式来代替自己不能满足的愿望。

第十只狐狸来到了葡萄架下，它看到自己的能力与高高的葡萄架之间的差距，认识到以现在的水平和能力吃不到葡萄是不可能的了，因此它决定利用时间给自己充下电，报了一个研究生课程进修班，学习采摘葡萄的技术，最后当然是如愿以偿了。

这只狐狸采用的是问题指向应对策略，它能够正确分析自己和问题的关系和性质，找到最佳的解决方案，是一种比较好的应对方式。

第十一只狐狸来到了葡萄架下，它同样也面临着相同的问题。它转了一下眼睛，把几个同伴骗了来，然后趁它们不注意，用铁锹将它们拍昏，将同伴摞起来，踩着同伴的身体，

如愿以偿地吃到了葡萄。

这只狐狸虽然最后也解决了问题，但它是在损害他人利益的基础上来解决的，这种应对方式不可取。

第十二只狐狸来到了葡萄架下，这是一只漂亮的狐狸小姐。它想：“我一个弱女子无论如何也够不到葡萄了，我何不利用别人的力量呢？”因此，它找了一个男朋友，这只狐狸先生借助梯子给了狐狸小姐最好的礼物。

这在心理学上称为“补偿原则”，即利用自己另一方面的优势或是别人的优势来弥补自己的不足，这种方式在一些情境下也不失为一种好方法。

第十三只狐狸来到了葡萄架下，它对葡萄架的高度非常不满，这导致了它不能尝到甜美的葡萄，于是它就怪罪起葡萄藤来。说因为葡萄藤太好高骛远，爬那么高，说葡萄的内心其实并没有表面看上去那么漂亮。发泄完后，它平静地离开了。

这只狐狸的行为在心理学上我们可以称之为“抵消作用”，即以从事某种象征性的活动来抵消、抵制一个人的真实感情。

第十四只狐狸来到了葡萄架下，发现自己无法吃到自己向往已久的葡萄，看到地上落下来已经腐烂的葡萄和其他狐狸吃剩下的葡萄皮，它轻蔑地看着这些，作呕吐状，嘴上说：“真让人恶心，谁能吃这些东西啊。”

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“反向作用”，即行为与动机完全相反的一种心理防御机制。

第十五只狐狸来到了葡萄架下，它既没有破口大骂，也没有坚持不懈地往上跳，而是发出了感叹，美好的事物有时候总是离我们那么远，这样有一段距离，让自己留有一点幻想又有什么不好的呢？于是它诗性大发，一本诗集从此诞生了。

这只狐狸的行为在心理学上我们称之为“置换作用”，即用一种精神宣泄去代替另一种精神宣泄。

第十六只狐狸来到了葡萄架下，它发现想吃葡萄的愿望不能实现后，不久便产生了胃痛、消化不良的情况。这只狐狸一直不明白一向很注意饮食的它，怎么会在消化系统出现问题。

这只狐狸发生的情况在心理学中我们可以称之为“转化”，即个体将心理上的痛苦转换成躯体上的疾病。

第十七只狐狸来到了葡萄架下，它发现了同样的问题。它嘴一撇，说：“这有什么了不起的，我们狐狸中已经能人吃过了，谁说只有猴子才能吃到果子，狐狸也一样行！”

这只狐狸所表现的言行是一种情绪取向的应对方式，在心理学中我们可以称之为“傍同作用”，即当自我价值低于他人价值时，寻找与自己有关系的人来实现自我价值。

第十八只狐狸来到了葡萄架下，它心想，我自己吃不到葡萄，别的狐狸来了也吃不到葡萄，为什么我们不学习猴子捞月的合作精神呢？前有猴子捞月，现有狐狸摘葡萄，说不定也会传为千古佳话呢！于是它动员所有想吃葡萄的狐狸合作，搭成狐狸梯，这样大家都吃到了甜甜的葡萄。

这只狐狸采取的是问题取向的应对方式，它懂得合作的道理，最终的结果是既利于自己，又利于大家。

心态这东西说不准，关键看你自己如果去摆正它，小小浅显的道理，通过寓言来告诉大家，就看你自己怎么去做了。

第八章 大学生网络心理健康指导与训练

21 世纪是信息社会,信息革命和信息化社会在当今最突出的表现就是社会网络化,互联网已成为人们日常生活和工作中越来越重要的交往手段和通信媒介。互联网的广泛使用,促进了经济、科技、政治、文化以及人类自身生存状态的变革,引发了人类的社会行为模式、社会结构形态和社会规范体系的变化,对高校大学生的生活也带来了深刻的影响。

一、互联网的形成与发展及其特征

(一) 互联网的形成与发展

网络是由计算机技术和通信技术相结合而成,它是把处于不同地理位置、具有独立功能的多台计算机、终端及其附属设备、通信线路连接起来,并配备相应软件,以最终实现资源共享的通信系统。作为一种通信系统,网络具有许多的功能,诸如实现各计算机之间的数据传输、资源共享、分布处理,把一件或几件工作分散到网络之中的各个计算机上去完成,集中控制、管理、分配网络的软、硬资源等。今天人们一般谈论的网络是指因特网,也称作“国际互联网”。

1969 年,美国国防部出于战略考虑,资助建立了一个名为 ARPANET 的网络,把加利福尼亚大学、斯坦福大学,以及位于盐湖城的犹他州州立大学的计算机主机连接起来,这是互联网的雏形。1971 年,ARPANET 上的网点数达到了 17 个。两年之后,ARPANET 上的网点数又翻了一番,达到 40 个,各网点间可以发送文件。1972 年,第一届国际计算机通信会议在美国华盛顿举行,会议决定成立 Internet 工作组,负责建立一种能保证计算机之间进行通信的标准规范即“通信协议”。1974 年,IP 协议和 TCP 协议问世,合称 TCP/IP 协议。该协议的问世,最终导致了 Internet 的大发展。

1986 年,美国国家科学基金会(NSF)投资,在普林斯顿大学、匹兹堡大学、加州大学圣地亚哥分校、依利诺斯大学和康奈尔大学建立 5 个超级计算中心,并通过通信线路互相连接,形成了 NSFNET 的雏形。由于 NSF 的鼓励和资助,很多大学、政府机构甚至私营研究机构纷纷把自己的局域网并入 NSFNET 中,至 1991 年,NSFNET 的子网增加到 3000 多个,成为 Internet 的基础。到 1993 年,WWW(World Wide Web)和浏览器的开发应用,为互联网赋予了新的魅力,网民在网上不仅可以看到文字,而且可以看到图片、动画等。从此,互联网日益变成一个丰富多彩的全新世界,以超出网民想象的速度获得了快速发展。至 2002 年底,全世界上网人数已达 6.55 亿。

互联网(Internet)作为一种崭新的信息技术,把网民带入了一个真正的信息时代。今

天网民不仅可以通过互联网了解世界、学习、购物,而且可以在网上交友、聊天、开会,甚至玩游戏、赌博等,互联网正在改变网民的学习方式、工作方式和生活方式。

今天,互联网的发展速度大大超出了网民的预期。从1997年,中国互联网络信息中心开始进行“中国互联网络发展状况统计”。该统计包括我国互联网络上计算机数、用户人数、用户分布等十几个方面,是目前我国关于互联网发展情况的规模最大、权威性最强的统计调查。到2003年1月,该统计已经进行了11次。在已经进行的11次统计中,青年大学生一直是网络用户的主力大军。如在2003年1月公布的第十一次中国互联网络发展状况统计报告中,我国共有互联网用户5910万。其中,18到24岁的用户占37.3%,在各年龄段中居首位;大专和本科文化的用户占53.7%,在各文化层次中占首位;学生用户占28.0%,在各类职业类别中占首位。类似的调查进一步说明了这一点。2000年,香港一研究公司进行的调查发现,香港大学生每星期平均上网五天,每次上网平均为2.5小时。2002年,上海市信息辅导服务公司的调查显示,上海各高校的在校大学生中,接触过网络的人数高达77%,其中经常上网的(指平均每周上网6小时以上)将近35%。这些事实都表明,青年大学生始终是互联网的忠实追随者,上网正逐步成为大学生生活的重要组成部分。

(二) 互联网的特征

1. 开放性

互联网的本质是计算机之间的互联互通,以便能够做到信息共享。而且,计算机之间互联互通的程度越充分,共享信息越多,开放性越高,互联网所起的作用就越大。互联网的这种开放性,主要体现在以下几个方面:一是对用户开放。互联网是一个对用户充分开放的系统。在这里,不分国家、种族、贫富、性别、职位高低、年龄大小,只要你具备上网的硬件条件,就可以上网,去体会网上冲浪的乐趣。二是对服务者开放。从系统论的角度来说,互联网是一个无限的信息巨系统。互联网上的信息来自不同的提供者,没有哪一个国家或组织能够独揽互联网的信息服务。互联网正是通过对服务者开放,为用户提供一个开放的接入环境,从而使互联网上的每一个节点,都可以自愿地、轻而易举地为互联网提供信息服务。互联网的开放性,是互联网强大的生命力和活力之源。三是对未来的改进开放。互联网的这一特点,使得互联网上的子网在遵循TCP/IP接入协议的前提下,可以有不同的风格和体系,可以根据不同的需要随时对任何一个子网进行更改而不影响整个互联网的运行。在《互联网简史》中,互联网的缔造者们明确地强调,“互联网的关键概念在于,它不是为某一种需求设计的,而是一种可以接受任何新的需求的总的基础结构。”

2. 全球性

网络拓展了人类的认识和实践空间,“老死不相往来”、终生难以相见的人们瞬间变成了近在咫尺的网友。庞大的地球在不知不觉中变成了“地球村”、“电子社区”,人人都可以进入这个“地球村”,成为这个“电子社区”的一员;人人都可以在网络上使用最新的软件和资料库,不同的观念和行为的冲突、碰撞、融合就变得直接和现实;网络化还把异质的宗教信仰、价值观、风俗习惯、生活方式呈现在人们的面前,经过频繁洗礼和自主的选择,不同国家、不同民族、不同生活方式的人们通过学习、交往、借鉴,达到沟通、理解



和共识。总之，当互联网以其传播方式的超地域性将地球连接成“地球村”时，每个网民成为地球村的平等公民，互联网无论在广度上还是在深度上都在我们无法想象的空间中蔓延、伸展着，它突破了种族、国家、地区等各种各样的有形或无形的“疆界”，真正实现了全球范围内的人类交往，体现了人与人之间的“无限互联”及“无限关涉”。

3. 虚拟性

网络世界是人类通过数字化方式，链接各计算机节点，综合计算机三维技术、模拟技术、传感技术、人机界面技术等一系列技术生成的一个逼真的三维的感觉世界。进入网络世界的人，其基本的生存环境是一种不同于现实的物理空间的电子网络空间或赛伯空间。这样，一方面网际关系的虚拟性是与实体性相对的。交往主体隔着“面纱”，以某种虚拟的形象和身份沟通、交流着，交往活动也不再像一般社会行动那样依附于特定的物理实体和时空位置。另一方面网际关系的虚拟性并非与虚假性等同，尽管由于人的恶意操作它会堕落变质为虚假。在人工构造的虚拟情境中，网络赋予人一种在现实中非实在的体验，从功能效应上说这是真实的，所发生的虚假关乎于交往者的德性，而与网络的上述功能无关。

4. 身份的不确定性

在现实世界中，网民的社会关系：亲戚、朋友、同事、邻里、师生……在很大程度上是一种“熟人型”的，其交往活动依附于特定的物理实体和时空位置，并受着较为稳定的社会价值观念文化的支撑和规约。而在网络世界里，尽管计算机专家可以将一切信息还原为数字“0”或“1”，换言之，信息在其构成上是确定的，但是信息的庞杂性、虚拟性和超时空特征使得作为行为目的、意义和情感的传播通道并不是清晰可辨的。同时，网络世界是一个开放多元的世界，它跨越了时空的地理界限，但却无法聚合历史文化的差异。这些都使得发生在人与人之间的网络交往易变、混沌，网络世界中的人际关系也因此充满了不确定性。不仅如此，在“网络社会”这个崭新的信息世界，主体的行为往往是在“虚拟实在”（Virtual reality）的情形上进行的，在网络技术的帮助下，每个人都可以成为“隐形怪杰”，其身份、行为方式、行为目标等都能够得到充分隐匿或篡改：一个白发老翁可以发布电子讯号将自己伪装成红颜少女，强盗亦可自称警察而难被发觉，甚至就像比尔·盖茨的那个玩笑：“在 Internet 上没人知道你是一条狗！”

5. 非中心化

互联网以令人惊异的发展速度，把社会各部门、各行业乃至各国、各地区联成一个整体，形成了一个相对自由的“网络时空”。互联网是由世界上许多国家的局域网所构成的，在科学家设计 Internet 的前身 ARPANET 时，军方就要求这个网络没有中心，让信息在网络中能够自由地传播，因此它采用离散结构，不设置拥有最高权力的中央控制设备或机构，这样 Internet 就成了一个绝对没有中心的网络世界。此外，从地理角度讲，Internet 覆盖在整个地球表面上，既没有明确的国界和地区界限，也没有开始和结束。一旦进入这个由光纤电缆和调制解调器构成的世界，你就变成了电子化的飞速运动的“符号”存在。作为小小的个体陷在无边无际的“网”中，无论怎样“挣扎”都将是无能为力的。网际交往突破了现实社会行为所具有的以自我为中心的互动特征。当你随着网络进入他人的行动空间，

或进行在线交谈、网络讨论,或进行超文本的创作和阅读时,他人也同时进入了你的行动空间中。没有了专家平民之分,没有了作者读者之别,每一个网络参与者都是处于一种交互主体的主体际界面环境之中。互联网技术消灭了“客体”这个字眼,消灭了权威式中心化的主体意志,而代之以平等自由的主体间交往,所形成的网际关系是非中心化的。

6. 平等性

Internet 作为一个自发的信息网络,它没有所有者,不从属于任何人、任何机构,甚至任何国家。因而也就没有任何人、任何机构、任何国家可以左右它、操纵它、控制它。在这里,没有政府机构的监督和管理,所有的用户都是自己的领导和主人,因为所有的人都拥有网络的一部分;在这里谁都没有绝对发言权,但同时,谁又都有发言权。这样,网民可以充分感觉到自由性与主体之间的平等性。网民可以阅读来自许多外信息源的消息,可以自由选择议论话题,而不必受诸多控制,不必担心自己的言论是否离经叛道,只有平等的网上公民,没有至高无上的网上统治者;只有网络公民之间的平等交流,没有一味的说教者、灌输者或者固定的受众。总之,网上的信息不为某一个人独有,而是平等地属于每一个网民。互联网的这种特点,使网民的意识和思维进一步走向平等和双向沟通,思维方式更加多样化,从而也更加具有个性和创造性。但是,Internet 也是一个彻底“民主”(或无政府主义)的地方,一个无法无天的地方。在这里,任何人可以按照自己的原则(或不要原则)说任何话,做任何事。在 Internet 上,一个人不需要承担自己的义务和责任,因此可以滥用自己的权利,导致无政府主义的泛滥。

7. 个性化

互联网是世界上最大的计算机网络的集合,它将世界上数以万计的计算机、网络互联在一起,既互通信息、共享资源,又相互独立、各自分散管理,没有人比其他人享有更多的特权,权力、阶级、阶层甚至地理位置、国家、民族在网络中都失去了意义,每个网民都有可能成为中心,人与人之间趋于平等,不再受等级制度的控制,个体的个性意识逐渐增强。网络呈现出的分散性、自主性和隐蔽性等特点正是网民生活的个性化的表现,这种表现,包括上网时间和地点带有很大的随意性和不确定性,上网目的、浏览内容的多样性以及上网身份的不实性。在网上,每个网民的目的不同,需要各异。可以说,网络为人的个性发展提供了广阔的空间,使个体的创造性能获得极大的张扬。

二、互联网对大学生心理的影响

具体来说,网络对大学生的影响体现在认知、情感和人格三个方面。

(一) 网络对大学生认知的影响

认知是指感觉输入的转换、归纳、阐述、储存和使用的过程,也就是人们在某一特定的时刻思考事物和感受事物的过程。大学生正处在学习的黄金时期,精力充沛,记忆力好,注意力集中,想象丰富,兴趣广泛,思维活跃敏捷,具有较强的逻辑思维能力。他们的世界观、人生观、价值观正处于形成和成熟的过程,他们的情感丰富,对外界事物充满了好奇,求知欲强,能够很快的接受新鲜事物。因而,他们也容易受外界不良思想的影响和侵蚀。



1. 网络对大学生认知的积极影响

首先，它扩大了大学生的信息来源渠道，开阔了大学生的视野。过去，由于各种条件的限制，大学生获取信息的渠道相对比较狭窄，课堂、报纸、广播、电视以及同学之间的书信往来是大学生获取信息的基本渠道，但这些渠道由于各自的局限性，所能够给大学生提供的信息是很有限的，而且由于传统媒体所发布的信息要受到政府的信息审查机构的过滤，大学生的视野和信息量相对较小，成为信息的被动接受者，无任何选择的余地。而网络把报纸、广播、电视的特点集于一体，能够迅速地把信息传播出去。而且大学生可以通过网络里的搜索引擎来搜索自己所感兴趣的信息。并且，聊天、交友成为大学生上网的主要内容。目前因特网里的聊天室多如牛毛，不仅大型的门户网站有聊天室，甚至连个人的主页也设有聊天室。各种聊天的软件也是多种多样，文字的、语音的、视频的……各种社交软件都可以成为大学生聊天的选择。这样可以使大学生在很短的时间内获取最新的资讯，了解外面的世界，这就使得大学生们从学校和老师对知识、信息的相对垄断中解放出来，自己遨游在知识和信息的海洋中，汲取有益的营养，提高他们的素质，开阔他们的视野，从而能够培养他们的创新意识和全球意识。

其次，网络为大学生提高素质提供了新的发展机遇。过去的教育强调和突出的是培养学生“学了多少”，而素质教育则强调和突出的是培养学生怎样学。网络的发展为大学生的综合素质提高提供了新的发展机遇。网络时代的到来向人才提出了两项要求：必须具有创新精神，必须具有识别、选择、吸收和运用新知识的能力。面对大量的信息，要具有捕捉机遇的敏锐性，否则，好机会就会擦肩而过；面对众多的信息，要具有识别优劣、见微知著、举一反三的洞察力和想象力，否则，就会跟在人家的后面亦步亦趋，难有创新和发明；面对千奇百怪的垃圾信息，要具有视而不见的足够定力，否则，沉溺于猎奇只会分散精力、耗费时间和金钱。

2. 网络对大学生认知的消极影响。

首先，过度接触网络会降低大学生的感知能力。过度接触会造成认知麻痹，人们长时间感知同一事物后容易导致对该事物感受性的降低。这就是心理学上所说的“适应”。心理活动过程中的适应，可以引起感受性的提高，也可以引起感受性的降低。对于过度上网的人来说，随着时间的推移，越来越多的信息、对人的感受程度将不再有更多的意义，浏览时间越长，感受性越低，时间浪费的也就越多，由此带来的是丧失时间感或错估时间。美国心理学家金伯利·杨就对此作了比较充分的研究，她说“无论是为了某个你以前曾经看到过的烹饪食谱而去搜索几百个万维网网站，还是给电子信箱里的信件写封回信，或者做别的事情，把所有的时间观念都抛在脑后这一点都是共同的。而且当某人或某件事情提醒你看一下有多少时间已经在因特网上不知不觉地流逝时，你会对事实感到震惊的。1 个小时好像才 1 分钟。”

其次，网络信息会导致大学生对信息内容的消化不良。同传统的报纸、杂志、广播、电视等媒体相比较，网络具有“第四媒体”的美誉，它具有其他所无法比拟的优越性，信息内容丰富、广泛，数量具有无限的趋势，而且信息的传播跨越了时间和空间的界限，表现形式多种多样，信息形式集文字、声音、图片、活动影像于一体。信息传播的速度可以达到与事件发生同步，大学生可以在很短的时间内接收海量信息。但是，以这种速度传播

的信息不可能在大脑中留下深刻的印象,当大学生刚刚对接收的信息尚未进行消化吸收的时候,大量新的信息又接踵而至,这些信息在大学生的头脑中会处于似是而非的状态,久而久之,就会对大学生的认知产生消极的影响。从人的认知活动规律的角度来讲,当外界的信息的输入超过人的正常负荷之后,即信息过载,容易造成人的心理压力和思维混乱,因为这些没有经过消化的信息残留会在潜意识中干扰大学生的学习、思考和价值取向,从而影响大学生思维的深度和广度,这样势必导致大学生思维能力的下降和钝化,并且产生一定的信息技术依赖。

(二) 互联网对大学生情感的影响

大学生正处在情感体验的高峰时期,他们情感中的喜、悲、乐、愁、爱、恨都有强烈的表现,人正是在这种情感的起伏和波动中不断调整而逐渐完成其社会化的。因此,大学生在发展和成长的过程中需要其情感的不断表露,需要自我情感与社会发生冲突的机会和环境的存在。大学生在其成长过程中不但需要表现自我的喜、怒、哀、乐,而且还要接受来自周围环境以及他人所表现出来的喜、怒、哀、乐。只有置身于人与人之间的这种情感互动的氛围中,大学生才能够确定自我的情感,不断发展、完善、丰富自己的情感世界。因特网极大地拓展了大学生情感交流的空间。由于在现实社会环境中,人的情绪情感并不能随心所欲、无拘无束地表达,总是要受到社会规范和社会关系的制约,并且,不管是否自己喜欢,一个人总是要应对自身所处的情感氛围。因此,现实世界往往不能够满足大学生的情感需求,而在网络中,大学生可以有极大的自由按照自己的情感和意愿去表露自己,做自己喜欢的事情,说自己想说的话,和自己情趣相投的网友交往,随心所欲、无拘无束地“放纵”自己的情感,在现实世界里不能够、不敢表达的情感,在网络的虚拟世界里却可以轻而易举地实现。这对于大学生情绪情感的完善、发展、丰富有着积极的意义。网络匿名性的特点可以帮助大学生释放心中的不良情绪,缓解心理压力,维护心理健康。但是大学生的自我情感的表露以及与他人情感的互动是建立在人与人之间面对面的基础上的,尽管在网络中通过文字和符号也可以进行情感的互动,然而同现实的交流与表达还是有区别的,人们无法体验与感受面对面交流的情感色彩。加之在网络中,网络游戏所营造的虚拟世界,充满血腥和暴力,大学生游戏者在其中的角色扮演,为了升级,赢得占利品和分数,只有不断的“PK”,面对生命毫无同情和怜悯,久而久之,必然引起情感的匮乏和冷淡,而且在现实中他们也不愿意表露自己的情感,也不愿意接受他人情感的表达,忘记了丰富多彩的现实生活,在现实中变得很麻木,这就必然导致大学生情感的异化和迷失。

(三) 互联网对大学生人格的影响

自我意识是人格的核心内容,在崇尚和追求个性化的时代,网络能够大大地强化大学生的自我意识,在一定程度上能够表现出大学生的独立性、自主性和支配性,网络的无中心化的特质能够增强大学生的平等意识和民主观念,但也可以导致大学生自我意识的膨胀和集体意识的淡薄。网络的虚拟性、匿名性的特点可以让大学生在行为模式上表现出极大的放纵和随心所欲,这一方面有利于那些在现实生活中比较内向和能够克制自己的大学生在网络中锻炼和培养自己的胆量,磨练自己的性格,抒发内心所压抑的情绪和不满,但另一方面,也会导致大学生行为的去抑制性,出口脏话、粗话连篇。那些平时很文静,很有



礼貌的大学生，在网络中判若两人，甚至有的女大学生在网吧里也是一扫淑女的形象而展现出来的是“河东狮吼”的悍妇形象。特别是网络游戏中角色的扮演，更容易导致大学生人格的分裂和异化，网络中的许多互联网游戏充满血腥、暴力和凶杀。在游戏扮演中，为了能够成为“英雄”、众人崇拜和俯首听命的“领袖”，就需要毫无人性地不断打打杀杀，只有这样，级别才能升上去，级别越高，杀的人和动物网络中的怪兽也就越多。许多玩网络游戏的大学生更是直言不讳地说在杀死对手或怪兽的时候，有一种极大的快感。网络中的打打杀杀毕竟是虚拟的，长期下去会使大学生对弱者的同情心逐渐销蚀瓦解，人性中丑陋和恶的一面暴露无遗。而游戏的后遗症也是非常可怕的，相当一部分玩游戏的大学生在现实中变得脾气暴躁，态度生硬，对人充满敌意、孤僻、冷漠。笔者接触过一位因玩网络游戏导致抑郁症而接受治疗的大学生。他也承认自己由以前的活泼、乐观、健谈而成为现在的寡言、悲观、郁闷，害怕与人交往等。加之，在网络与现实中进行多重角色的频繁切换，也会导致大学生人格的分裂，模糊虚拟与现实的界限，从而处于似是而非、恍恍惚惚的梦幻状态下，把现实当作游戏，而出现游戏中粗俗和野蛮的行为。

其次，一些大学生在网络遨游时还常常扮演与自己现实生活中实际身份和性格特点相差十分悬殊甚至是截然相反的角色，有的大学生在网络中的身份和性别角色远远不只一两个，据调查，90%以上的同学总是在网络中扮演与现实生活中相反的角色，即男扮女，女扮男，而有的同学在网络中是经常有多重角色的，忽而男，忽而女，忽而老，忽而少，这样在不同的身份和性别角色中的不断切换，由于角色和性别之间的差异，必然导致角色冲突，而这种冲突达到一定的程度，就会出现分辨不清楚自己真实的性别角色和网络中的性别角色，发生自我同一性的混乱，这样就会出现心理危机，从而导致双重人格或多重人格障碍。另外，网络色情也易导致大学生心理的变态和行为的偏离。

三、大学生的网络人际关系

网络社会中的人际关系，简称网际关系，就是以网络和数字符合信息为中介，在超文本多媒体链接中实现的人—机—人互动基础上形成的人际关系。大学生作为易感人群，网络人际交往给他们的生活方式、价值观念带来的挑战和改变是前所未有的。

网际空间好比一个巨大的城市，有图书馆、大学、博物馆、娱乐场所，也有各种各样的人；无论什么人，都可以到这个“城市”去逛逛。在这个空间里不仅可以获取和发布信息，还可以通过 E-mail（电子邮件）、ICQ（网络寻呼）、IRC（网上聊天室）、BBS（电子公告板）、网络虚拟社区等方式进行聊天、交友、游戏、娱乐等网络人际交往。网络人际交往的主要特点有以下几点。

1. 交往角色的虚拟性

用户只要随便填写一下 E-mail、IRC 或是 BBS 的注册表或者登记表，就可以获得一个相应的身份，并以这个身份在网上进行人际交往。这种虚拟的角色，使交往双方都没有任何心理负担，而有一种为所欲为、肆无忌惮的心理。

2. 交往主体的平等性

互联网的发明者宣称，网络提供了一个自由、平等的世界。无论你在现实生活中的身

份是何等显赫,但到了网上,你只不过是一个网民而已,同其他任何人一样无任何特权,大家都是平等的。

3. 交往心理的隐密性

网上人际交往虽然可以通过文字来传情达意,但这种文字交流大多是经过刻意加工的信息,交往的心理也是经过包装的,这种“网交”无论持续多长的时间,网友之间也很难明白对方的“真心真意”。

4. 交往过程的弱社会性和弱规范性

在现实人际交往中十分看重的身份、职业、金钱、容貌、家世等交际主体的社会特征和社会地位,在网上的人际交往中可以全然不顾;在现实交往中要遵守的一些社会规范,在网络交往中也不必遵守,只要按照网络技术要求去操作,就可顺利完成网上人际交往。这种弱社会性、弱规范性的网络人际交往,容易使一些人暂时摆脱现实社会诸多人伦关系的束缚和行为的约束,甚至放纵自己的道德行为规范,从而造成非人性化的倾向。

5. 交往动机多样性

异性间的情感交往是大学生网上交往的“主旋律”。异性效应在网上交往中不仅存在,而且表现得很明显。不少人上网聊天、浏览的潜在动机在于寻找异性,在追求休闲娱乐和心理享受的同时,也有很多人抱有相机觅友和调情的目的。

网络人际交往对大学生的健康成长既有正面效应,也有负面效应。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期,良好的人际关系,是他们心理正常发展、个性保持健康和寻求安全感、归属感、幸福感的必然要求。网络世界的人际关系赋有与现实社会人际关系所不同的新内容、新特征。网络社会中的人际关系,大大突破了现实生活中人的社会阶层、地位、职业、性别等差异,意味着个体间的真正平等;增强了主体的道德选择、自我评价的行为能力;使道德个体的个性化和主体性得到提升和确证,从而拓展、延伸和强化人性中的品德结构和伦理气质,促进了人的完善和发展。

另一方面,网络通过全方位、多层次的信息传输为社会成员提供了更方便的人际交往和群体关系,拓展了人们交往的手段和空间,使人们根据自己兴趣加入到某一网上群体,而且每个人都是以平等的身份进入网络的,拥有平等的交流权利,从而会产生更加协调的人际关系。由于网络技术创造了一个个体可以任意选择同时共享又彼此分离的宽松环境,缓解了面对面交往方式给人们带来的心理压力,加上“交互性”的重要媒体特色,能“使人们以极高的效率进行交流”。

但是,网络也带来了许多人与人之间道德情感日益淡漠、非理性行为激增、人格异化加剧等问题。在错综复杂、超时空的网络交往中,对交往主体来说,在现实中的是非感、正义感、责任感、义务感、荣辱感、尊严感等被抛入了一个无边无际的虚空地带,由于网络人际关系的虚拟性、不确定性、多维性,使得主体的道德认知、道德意识失却了稳定的地基;另一方面,多元文化、价值观念的充斥使得主体的价值选择趋向盲点,这些都使得网络中的人际关系以及形成的人群,缺乏基于道德、价值共识所具有的在情感、责任、信念和理想等心理机制上的内在张力。因此,一方面是网际关系内在张力的贫乏,另一方面是网际关系外在维系的空缺,它或许是网络关系在充实润泽人的正向发展,却同时又设置



种种障碍的人文原因。

对大学生而言,过于沉溺于网络人际交往也无助于其健康心理的养成。现实的人际交往中的表情、性格、气质、姿势等都对人的情感与行为产生巨大的影响,这些是网络无法给与的。在网络社会中,人类终日与个人终端打交道进行网上交往,人类的言谈举止都被转换成二进制的语言,人类的音容笑貌以数字化字符方式在屏幕上传播,人成了数码化的存在(Digital Being)。在“人一机一人”这样一个相对封闭的环境里,使个体在很大程度上失去了与他人、与社会接触的机会,这极有可能导致人与人之间关系的疏远,导致个人产生紧张、孤僻、冷漠及其他心理健康问题。当个体整日盘坐在网络终端之前,或者通过这个社会情感贫乏的媒体与匿名的陌生人交流时,他们会变得与现实社会相隔离,与真实的人际关系切断开来。许多学生沉溺于聊天室,广泛结交网友,但在现实的生活中,他们对自己的家人和同学表现出越来越多的冷漠。他们感受不到对方作为一个活生生的人的反应,有一种在与机器而不是与人打交道的错觉,往往会做出一些在现实生活难以做出的粗暴、无礼行为,甚至认为网络入侵、盗窃等犯罪也不过是敲击了几下键盘,点击了几下鼠标而已,没有紧张恐惧的犯罪感。

四、大学生的网络心理分析

(一) 大学生的上网心理需求

从整体上可以将大学生上网心理分为积极的心理需求与消极的心理需求。

1. 积极的心理需求

(1) 强烈的求知欲与好奇求新心理。互联网以其信息快、内容新、手段先进等优势极大地吸引了大学生的好奇心,引起了他们的特别关注和兴趣,激发了他们学习和掌握网络知识和技能的欲望。

(2) 自由平等的参与意识与自我实现欲望。网络平等自由的氛围适应了当代社会中对自由、平等呼声最高的大学生群体。在网络这个虚拟空间里,种种现实社会的限制都消失了,只要参与进来,任何人都是互联网的“主人”,都可以在网上按自己的意愿和口味,虚拟社会,做自己想做的事。

(3) 追求开放性和多元性。网络是一个开放的信息源,各种文化、思想、观念都可以在这里争鸣。这就为大学生追求开放性和多元性的文化、观念提供了平台。

2. 消极的心理需求

(1) 猎奇心理,追求感官刺激。很大一部分大学生上网的目的是猎奇,即追寻一种在现实生活中难以了解,通过正当渠道难以获得的奇、艳事物或信息,并借以获得感官刺激。他们往往会出于好奇或冲动的心理刻意去寻找一些色情、暴力信息。

(2) 急功近利心理。网络信息的丰富与快捷使许多大学生把上网当作通往成功的捷径和有利条件。在他们眼里,网络就是商机,网络就是生财之道。同时,一定程度上的社会误导(包括网络上基于商业目的的信息误导)也使大学生对“成功”的理解产生了偏差。于是,电子商务、留学资讯、成才捷径、求职之路就备受一部分大学生的关注。他们渴望

凭借这些信息省一些力气,走一步先棋,成为网络时代的成功人士。

(3) 发泄欲求。在互联网上,大学生们可以比在学校里、家庭里更随便地发表自己的高见,抒发自己的爱与憎,表达自己的思想信仰,而不必担心会受到限制或承担责任。平时对学校不敢提、无处提的意见可以贴到 BBS 上去,平时对女同学不敢表达的感情则可以在聊天室里淋漓尽致地抒发。

(4) 逃避现实的解脱心理。大部分学生在大学生活中都会遇到这样那样的挫折和危机,诸如学习上的、感情上的、人际关系上的。同时,复杂的社会生活也会使思想相对不成熟的青年学生感到难以应对。但遗憾的是,部分学生在现实中受挫时,往往愿意到虚幻的网络空间去倾诉,互联网成了他们逃避现实、寻求自我解脱的一个良好的渠道和环境。

(5) 虚拟的自我实现心理。强烈的自我意识是大学生群体的一个显著特征,虚拟的网络可以成为大学生实现自我的一个理想王国。在网上,大学生可以享受到网络特有的平等、自由、成功、刺激的感觉,学习与就业的压力、社会与家长的希望造成的心理上压抑与孤独,在网络上一扫而光;他们可以突破社会及他人对自己行为的匡正与评价,轻松地实现从小梦想成为的侠客、富翁,可以在模拟战争中指挥千军万马搏杀疆场……部分大学生上网为了玩游戏,在游戏获胜后有一种成就感。这是因为网络游戏能够部分在满足他们的自我实现需要。

虚拟的自我实现心理还会导致一些不道德的行为甚至是犯罪行为。有些大学生不能很好地理解自我实现、自我价值的真实含义,往往意图在网络中“大展宏图”,他们为了能展示自己的才能,大胆地制造网络病毒、盗用他人电脑信息,刺探他人隐私,非法通过银行和信用卡盗窃和诈骗,给社会和他人的带来严重的损失。如 1999 年 4 月,台湾地区一青年大学生,将把自制的 CIH 病毒输入国际互联网络,造成全球 3000 多万台电脑失灵。至今,CIH 病毒每月 26 日还会在世界各地的计算机中发作一次,给全球造成的经济损失难以估量。

(6) 焦虑心理。一方面由于网络技术的迅速发展,使大学生担心自己的知识更新赶不上网络的发展,被新技术淘汰,而产生心理焦虑;另一方面,网络通道拥挤,传输速度缓慢,网上人际关系的不确定性与隐匿性、内容庞杂无序、良莠不齐的内容、访问速度太慢等缺陷,使大学生上网者无所适从,连连“碰壁”之下产生焦虑心理。

(7) 自卑心理与抵触情绪。自卑是不信任自己的能力因而用失败衡量自己及未来的一种心理体验,它来源于心理上消极的自我暗示。这种心理常见于那些初次尝试的大学生,当他们怀着兴奋与好奇的心理来到网上,但由于缺乏系统的网络知识和检索技能,操作不熟练,英语水平有限,与身旁那些操作娴熟、进出自如的用户相比,差距甚远。在羡慕的同时会产生出某种无形的心理压力,初始的兴奋、喜悦之情自然被自卑心理所代替。还有些人,他们自己习惯于传统文献的检索、查阅程序,当他们面对上网查询这一全新的检索方式时,可能会产生一种以往的经验被抛弃,自己会落伍,被置于自动化系统之外的不安,因而产生一些抵触情绪。

也有人认为,迷恋上网实际上是大学生内心寻求理想化状态的一种途径,他们认为大学生生活比想象中的有较大的出入,面对现实与梦想的冲突,他们找不到自己的位置和坐标,盲目寻求自己的精神寄托,一部分学生就开始“触网”。随着其上网时间不断延长,记忆力开始下降,对学习也逐渐产生厌烦感,而对于上网的渴望却逐渐加深。随着网络性心理障碍的加重,这些学生对网络的依赖更加严重,其表现为逃课上网,导致学业的荒废;对大



学生生活中的各种活动漠不关心,进取意识减弱;性格孤僻,与周围同学关系紧张。同时,在现实生活中受到打击或者遭遇挫折的大学生,其自我控制和调节能力较弱,而网络的理想化和成就感恰恰弥补了现实的缺憾。随着这些学生上网时间的增加和对现实的漠视,其精神世界由于得不到充实,造成了对网络依恋的进一步加深。应当指出的是,过多地依赖网络,将使亲自阅读书本、亲身实践、面对面交流弱化。因为网上提供的知识是有限的,它只给出“何时”、“何地”、“何事”等基本信息,这些都是结果,无法代替人们去思考和解决问题的方法,这必然造成知识匮乏、文化落后。而且,网上获得的知识是一种“快餐文化”模式,网络技术的高速发展使得网络知识更具有高度的综合性、声像多维一体化和高度图像化等特点,其结果造成人的思维能力、实践能力、表达能力、抽象能力和阅读能力下降。这对大学生的成长是不利的。

(二) 大学生上网的情况分析

大学生是互联网的忠实追随者。那么,大学生上网都做些什么呢?调查和研究表明,青年大学生上网主要有以下几种情况:

1. 信息查询

互联网的开放性,使得 Internet 如同一个信息的聚宝盆,应有尽有。这些取之不尽、用之不竭的多彩信息赋予了网络无穷魅力,很多大学生正是把互联网看作一个庞大的信息库,而经常上网来寻奇觅宝的。这也正是大学生们上网最主要的目的。在第十一次中国互联网发展状况调查中的有关数字也说明了这一点。被调查的用户上网的主要目的为:获取信息占 53.1%;学习占 4.8%;学术研究占 1.0%;休闲娱乐占 24.6%;情感需要占 1.1%;交友占 7.0%;获得各种免费资源占 1.9%;对外通信、联络占 3.8%。

2. 收发邮件

随着学习生活节奏的加快和电子信箱的普及,Email 作为一种能传递信息迅速及时、费用低廉的通信方式,正在逐渐取代传统的书信而成为大学生人际交往的重要手段。每天打开邮箱收发邮件已逐步成为当代大学生日常生活的一部分。在第十一次中国互联网发展状况调查中,92.6%的用户经常使用电子邮箱。

3. 网上聊天

“白天带书上课,晚上带钱上网”。在网络上聊天交友,是大学生在网上的主要活动内容之一。各式各样的聊天室是大学生漫游网络的第一个驻足之所,也是他们随后经常光顾的地方。2002年3月,江苏省教育部门的一项调查显示,大学生中经常上网的人数达80%,而这些人中只有15%的人上网是为学习,其他60%的人是上网聊天,25%的人则是上网玩游戏。聊天、交友、网友见面成了一些大学生日常生活的组成部分,有的乐此不疲,甚至深陷其中不能自拔。

4. 网上游戏

和游戏机或游戏光盘相比,在线游戏因其具有交互性,更加显得魅力难挡,因此,游戏网站也是大学生们经常光顾的地方。有的大学生在游戏网站一呆就是七八个小时,甚至逃课逃学,严重影响了学业。当然,并不是所有大学生上网都以聊天或游戏为目的,问题

的关键是,这样的情况远没有我们想象的那样多,很多大学生没有很好地利用网络来增长知识、增长才干,相反却把大多数的时间和精力,都放在了聊天交友和游戏娱乐等“旁枝末节”上了。据有关调查资料表明:仅武汉大学生上网率已高达80%,其中仅以网上聊天为重要目的者占84%。至于如何把网络与自身的专业学习、人生发展、兴趣爱好结合起来,很多学生则是一片茫然。

五、大学生网络心理障碍及调适

(一) 大学生网络心理障碍

网络心理障碍是指因无节制地上网导致行为异常、人格障碍、交感神经功能失调。其表现症状为:开始是精神上的依赖,渴望上网;随后发展为身体上的依赖,不上网则情绪低落、疲乏无力、外表憔悴、茫然失措,只有上网后精神才能恢复正常。大学生网络心理障碍大多数表现为感情上迷失自我、角色上混淆自我、道德上失范自我、心理上自我脆弱、交往上自我失落。大学生网络心理障碍主要包括五类:网络恐惧、网络依恋、网络孤独、网络自我迷失与自我认同混乱、网络成瘾综合症。

1. 网络恐惧

大学新生特别是来自经济落后地区的农村学生,几乎没有接触过互联网或接触很少。当他们进入大学面对色彩斑斓的网络界面,看到层出不穷的各种网络书籍、电脑软件,瞧着周围的同学熟练地使用电脑,自由地浏览、聊天时,一部分学生感到害怕和迷茫。“怕”是怕自己学不会或学不好计算机操作,以至于不能有效利用网络来学习和生活甚至可能成为“网盲”;怕自己学不好计算机而被他人嘲笑为无能或赶不上他人而落伍,“无能感”油然而生。“迷茫”则是因为五花八门的电脑书籍和软件使得他们眼花缭乱,不知道学什么。由此产生对网络的畏惧感。大学新生常产生这种网络心理畏惧,另外,一些对网络比较熟悉的大学生也有这样的障碍,他们对网络的畏惧主要是害怕跟不上网络的快速发展,怕掌握不了新的网络技术而被淘汰。这种恐惧会伴随大学生走过人生的四季。

2. 网络依恋

长时间的沉溺于网络游戏、上网聊天、网络技术(安装各种软件,下载使用文件,制作网页),醉心于网上信息,网上猎奇,造成对网络的过度依赖和依恋,导致个人生理受损,正常学习、工作、生活及社会交往受到严重影响。网络迷恋心理障碍包括这样几种类型:网络色情迷恋——迷恋网上的所有的色情音乐、图片以及影像;网络交际迷恋——利用各种聊天软件以及网站开设聊天室长时间聊天;网络游戏迷恋——沉迷于网络设计的各种游戏中,他们或与计算机对打,或通过互联网与网友联机进行游戏对抗;网络恋情迷恋——沉醉在网络所创造的虚幻的罗曼蒂克的网恋中;网络信息收集成瘾——强迫性从网上收集无关紧要的或者不迫切需要的信息,堆积和传播这些信息;网络制作迷恋——下载使用各种软件,追求网页制作的完美性和编制多种程序为嗜好。在这六种类型中,网络交际迷恋者、网络游戏迷恋者、网络恋情迷恋者及网络信息收集成瘾者占大学生网络迷恋群体中的多数。



3. 网络孤独

主要是指希望通过上网获取大量信息、网上娱乐、网上人际交往来提高或改变自己，但上网未能解除孤独（甚或加重了原有的孤独），或反而因为触网而引发孤独感这样一类不良心理状况。一些大学生（女生居多），由于性格内向，自卑，惯于自己承受心理负荷，心思敏锐，不愿意或不善于与他人交往，厌恶社会上那种虚情假意的人情来往。当互联网走进他（她）们的生活时，他们青睐于网上交往这种匿名、隐匿性别和身份的形式。常上网向网友发泄自己的不良情绪，排解忧虑，讲自己的“心情故事”，这时他们觉得心情得到一定的放松，从网友那里得到了一定的心理支持。可下网后他们发现自己面对的依然是四壁空空的孤独。并且，由于人与人之间的交往中 80%的信息是通过非语言的方式（身体语言）如眼神、姿势、手势等传达的，当那些善于通过这些身体语言来解读对方心理的性格内向者，试图借助网络来排泄自身的孤独时，网络所能给的只能是键盘、鼠标和显示器所造就的书面语言，这使得他们感到网络对孤独抑郁的排解只是“隔靴搔痒”。

4. 网络自我迷失和自我认同混乱

在以计算机为终端的网络中，由于匿名性而隐去了身份，许多现实社会中的规范、规则、道德在虚拟世界中的冻结，大学生上网者在表现个人自我时，把社会自我抛得越来越远，甚至企图借助网络在现实社会中凸显自我，将自我凌驾于社会之上，网络黑客，网络犯罪就是这方面的典型例子。此外，某些大学生对一些社会现象愤懑不满，他们想通过上网发泄不满，逃避社会，希望在网上有一个“清洁”的交往环境，构建一个良好的自我。然而网上充斥的色情图文、脏话、无聊的帖子、庸俗的话题，使他们在对社会产生失望之后又对网络产生了失望。

5. 网络沉溺综合症

匹兹堡大学的 Kimberly Young 最早对互联网成瘾现象进行了研究。她设计了下面一系列问题，通过调查对象对这些问题的回答来判断其是否患有“互联网依赖症”。

- (1) 你是否着迷于互联网？
- (2) 为了达到满意你是否感觉需要延长上网时间？
- (3) 你是否经常不能控制自己上网或停止使用互联网？
- (4) 停止使用互联网的时候你是否感觉烦躁不安？
- (5) 每次在网上的时间是否比自己打算的要长？
- (6) 由于互联网你的人际关系、工作、教育或者职业机会是否受到影响？
- (7) 你是否对家庭成员、治疗医生或其他人隐瞒了你对互联网着迷的程度？
- (8) 你是否把互联网当成了一种逃避问题或释放焦虑不安情绪的方式？

在上面 8 个问题中，如果被调查者对其中的 5 个问题的回答是肯定的，Kimberly Young 就断定他已经患上了互联网依赖症。结果在 600 名调查对象中，2/3 符合互联网依赖症标准。这些人平均每周花费在网上的时间为 38.5 小时，既不是为了参加网上的学术活动，也不是为了寻找一份满意的工作，与一周的工作时间基本一致，但只有 8%的人是从从事高新技术工作。

这项研究还表明，“依赖型”和“非依赖型”上网者的不同，并不是仅仅指网民每周

上网的时间,更主要的是在网上利用时间的方式。在依赖型上网者中,35%的时间用于聊天室,28%的时间用于多用户互动游戏;而在非依赖型上网者中,55%的时间用于接发电子邮件和万维网,24%的时间用于查阅网上图书馆、下载软件等其他信息的收集上。

(二) 网络心理障碍的特点

1. 病症发现的隐蔽性

网络心理障碍是人类进入以互联网为标志的信息时代后高科技环境下的产物,是伴随着计算机科学的发展和网络的普及而出现的新疾病,是网络用户在现实环境和网络的虚拟环境的巨大反差下形成的特殊心理状态。因此,对于网络性心理障碍的认定本身就存在诸多的困难。患者自身也很难意识到自己已经患有此种病症,其周围人员也无法在患者患病初期进行确认。一般网络心理疾病患者的发现都是在中后期,而网络性心理障碍一旦发展到一定的程度,患者的心理发生严重的扭曲,极易做出对自身健康和社会安全构成危害的行为。

2. 生理疾病的并发症

网络性心理障碍是由于患者长期处于网络的虚拟环境中而形成的心理疾病,是以长时间上网为基础的。上网持续时间过长,就会使大脑神经中枢持续处于高度兴奋状态,引起肾上腺素水平异常增高,交感神经过度兴奋,血压升高。这些改变可引起一系列复杂的生理和生物化学变化,尤其是植物神经紊乱、体内激素水平失衡,会使免疫功能降低,诱发多种生理的并发症,如心血管疾病并胃肠神经官能症、紧张性头痛等。同时,由于眼睛长时间注视电脑显示屏,视网膜上的感光物质视紫红质消耗过多,未能及时补充其合成物质维生素A和相关蛋白质,就会导致视力下降、眼痛、怕光、暗适应能力降低等。所以,网络性心理障碍与以上因长时间上网而产生的生理现象又统称为互联网络成瘾综合症。

3. 治疗手段的模糊性

网络性心理障碍产生的根源在于人脑的潜意识发生了病变,其特征也已突破了传统心理疾病的特点,因而现代医学的各种医疗手段和心理学的理论并不能彻底地治疗此种病症。同时,网络性心理障碍涉及计算机科学、医学、心理学和思想政治学的范畴,所以,很难单纯依靠医务人员或心理专家单方面来对此类疾病进行治疗,而医学界和心理学界对此种疾病的认识也只处于起步阶段,尚需深入的研究和探讨。笔者认为:必须结合思想政治教育达到标本兼治的目的。而现实是,部分教育工作者由于没有受到系统的计算机和心理学教育,面对飞速发展的计算机和网络科技往往不知所措,加上繁忙的工作和家庭负担,不少人很难抽出时间进行系统的学习,对此也就无能为力。

4. 预防和治疗的紧迫性

许多心理障碍(包括网络性心理障碍)都是文化抑制的结果,也就是说一个人受教育程度越高,所受的文化禁忌越深,内心的冲突也就越强烈。因此,大学生上网过多,就很容易形成网络性心理障碍。随着网络在高等院校的普及,网络性心理障碍的患者将出现快速增长的趋势,如果采取的措施不及时、效果不理想,就会导致网络性心理障碍的蔓延。



(三) 大学生网络心理障碍的克服

1. 正确的网络认知

Internet 的出现,宣告着人类信息时代的真正到来。它消除了人类跨地域沟通的“时滞”,拓展了人类的交往空间,深刻地改变着人与人、人与社会的关系,给人类带来了一个全新的时代。在家办公、网上学校、电子商场、电子银行等新生事物的出现,使人类的生活方式发生着深刻的变革。但是,互联网是一把双刃剑,网络世界既是一个充满自由、开放、平等的世界,也是一个充满着诱惑与陷阱的危险之地。对于大学生而言,应该看到网络只是一个工具,网络资源是人类社会不可缺少的财富,对网络的破坏与滥用就是对社会正常秩序的极大破坏,会危及我们每一个人;应该认清网络社会并非真实的社会,网上暂时的成功并非是真实的成功,虚拟的情感的宣泄与满足也并非能得到真正的快乐,应该认清网络带来的并非是鲜花与美酒,也会给自己带来苦涩的恶果,那些迷恋上网而不能自拔的大学生,随着上网时间不断延长,他们的记忆力下降,对学习也逐渐产生厌烦感,并进而出现逃课上网、对各种活动漠不关心,进取意识减弱,与周围同学关系紧张等现象。

夸大网络的功能并进而认为网络是解决一切问题的灵丹妙药或认为网络是带来人的自我迷失、人与人之间的相互欺骗、社会秩序紊乱的症结而否定网络的作用都是错误的。大学生只有对网络树立正确的认知,才有可能正确地面对网络,合理地使用网络资源,准确把握自我,认清自己的真实需要,处理好现实社会与虚拟社会的关系,避免网络心理问题的产生。

2. 自律与自我管理

自律有两层含义:其一,自律总是与自由和理性联系在一起的,即要体现出人格尊严和道德觉悟,而不是被内在本能和外在必然性所决定;其二,自律是指自做主宰、自我约束、自我控制。对于一个人来说,只有自律才能既充分体现其自尊、自主与自由,又充分培养其自我控制力,养成良好的“慎独”习惯。在网络社会里,由于信息含量十分巨大,各种文化与价值理念交织纷纭,各种论断莫衷一是,各色诱惑比比皆是;另一方面,网络社会又是一个充满自由的社会,缺乏非常强大的外在约束。面对这一虚实难辨、是非难断却又无明确而强力约束的多彩世界,大学生会因认知偏差或侥幸心理而产生心理困惑与矛盾,以致产生各种各样的网络心理问题。

但是,过多地沉迷于网络是对现实的一种逃避,一种退缩,也是一种社会责任感的淡化,它不仅不能真正地解决大学生正在面临的现实问题,反而会更更多地产生自我迷失,生活重心丧失、人际沟能障碍,产生非理性的甚至是反社会的行为。如大学生中的流行“网恋”与“网婚”现象。由于网上情缘不需要任何承诺,也没有任何约束,大学生的风花雪月就能通过网络实现。然而,大学生从网络世界的虚拟婚姻得到的快感又迫切希望回到现实中来,现实生活中,这样的理想容易破灭,于是,大学生又不得不回到网络世界,造成空虚的心理更加空虚,以至于导致大学生在现实情感交往中出现冷漠与抑郁,在交往上自我失落,造成心理上自我脆弱。据报道,一位大学生在其“网络妻子”突然掉线后,终日不进食,心情焦虑地苦等了五天四夜后,不顾同学的劝阻和老师的教育,不辞而别到另一个城市去寻找其“网络妻子”。

在缺乏较强他律或几乎难以感受到较为直接的他律影响力的网络社会，自律的重要性与意义显得尤为突出。一个缺乏自律的人不可能是一个自尊自重的人，也是一个不能获得自由与自我价值实现的人。大学生应合理安排好自己的日常生活，保持正常的生活、工作、学习规律，控制上网时间。同时，要勇于直面现实、直面人生，积极面对现实，应多参加有益的社会活动，从网络的迷恋中解脱出来。

3. 团体心理辅导

团体心理辅导是由心理辅导者指导，借助团体的力量和各种个体心理辅导理论与技术，就团体成员面对的心理问题与他们共同商讨，提供行为训练的机会，为团体成员提供心理帮助与指导，使每一位团体成员学会自助，以此解决团体成员共同的发展或共有的心理障碍，最终实现改善行为和发展人格的目的。

团体心理辅导把求询者放入辅导与治疗团体中，建构一个群体环境。在团体中，网络心理障碍者发现自己的心理问题并不是独一无二的，团体中的其他人有着相似的忧虑，甚至比自己还要严重，有着许多相似的情绪体验，从而降低心理上担忧与焦虑程度。由于“同病相怜”，他们的心理认同感很强，群体归属感增强，他感受到社会和心理的支持，服从群体的从众行为增加，群体的稳定性提高。在团体中，网络心理障碍者在讨论交流等相互辅导活动中意识到他们不论是在交流解决问题、探索个人价值、人格形成还是发现他们的情绪体验上，同一团体的人都可以提供更多的观点，并分享团体中的共同资源。而且，在团体辅导的环境中，求询者之间潜在地存在着情绪、态度和行为意向的互动，以及相互感染的群体氛围和群体压力，存在着成员之间的模仿与监督，这些有利于网络心理障碍者健康心理的获得与稳固，有利于障碍者坚持行为的改善。更为重要的是，团体是社会的缩影或反射，是一个“微型社会”，因而它为网络心理障碍者提供了一个人际交往行为训练的练习场所。在团体相对安全的氛围里，网络心理障碍者共有的或相似的情感、人类行为以及一些态度如对抗、恐惧、怀疑、孤立都可以被辨别出来并加以讨论；辅导师所提供的行为训练的理论及操作技巧指导可以在这里得到检验、反复练习和强化，这样健康的态度和行为更加容易习得和稳定下来，并在日常生活中运用。

团体辅导方式有师生辅导、成员互相辅导、讲座、小组讨论、行为示范等。网络心理障碍的团体心理调适的内容至少应包括以下几个方面：

一是缓解求询者的心理紧张和焦虑情绪，利用成员的相互介绍和成员共同参与度高的游戏活动转移他们对心理障碍的过度关注，放松心情。初步拉起一道心理安全网。二是在此基础上，让成员讲述各自的成长经历，并做自我评价。其他成员获得“和别人一样的体验”，产生情感与心灵的共鸣。三是开展网上信息认识的讨论交流，引导他们正确评价网上信息，共同为提高自身的信息素养出谋划策。四是展开网络与网络技术的研讨，使他们明了网络的两面性、技术中立性和网络技术的工具性。五是运用“头脑风暴法”让求询者把网上人际交往与网下即现实中的人际交往的异同、在二者交往中的困顿一一列举出来，并进行归因。之后，再让全体成员倾诉各自在人际关系上的困惑，成员间进行互相辅导，帮助对方寻根究源，寻找人际关系改善的途径。六是设定基本的人际交往的情境，辅导者做交往行为示范，求询者模仿学习。七是小组讨论上网行为的自我管理，彼此订立互相监督上网的契约。

4. 改善网络环境

随着计算机网络技术的不断发展更新,网络环境将会成为人们生存和发展环境的一个重要组成部分,人们将越来越难以离开网络。网络环境不仅造就人们崭新的学习和交流环境,而且会改变人,甚至改造人。良好的网络环境培育健全的人格,恶劣的网络环境造就有缺陷的人格。为了保障大学生网络心理的健康发展,还需要社会、学校等多方力量共同关注大学生的成长,优化网络环境,为大学生提供一个良好的发展平台。

首先,加快网络信息控制技术研究,净化网络信息。净化网络信息,必须对网络及网络信息进行有效的管理,从技术上解决网络管理的难题。网络信息的控制在于对信息的过滤、选择。通过对信息的过滤,净化信息,从技术上保证大学生免受互联网上非法内容的侵害,为网络心理健康发展提供技术保证。加强信息的控制还需要建立网络行为监督机制,将道德监督和法律约束机制引入电子空间,健全有关电子信息网络的法律规定,对违规者进行必要处罚。

其次,积极组织优秀传统文化与先进文化上网,这是优化网络环境的积极态度。随着国际互联网的发展,全球化不可逆转的挺进,东西文化将受到全方位的巨大的碰撞、冲突、交流、消融和吸收,会对大学生原有的价值观念带来许多影响,使其认知偏差与心理矛盾。改革开放的中国,不仅要与世界进行经济与物质的双向交流,更要进行文化与精神的双向交流。只有用进步的思想与文化教育大学生网民,才有可能塑造出健康成长的大学生。

第三,适应网络时代特点,改进高校教育与管理。高校教育与管理工作的重点是培养大学生鉴别是非的能力,积极开展各种网络活动,自身装备“网络心理健康防火墙”,使大学生自觉地维护和保护自己的身心健康。高校应该帮助建立各种团体,在学生参加团体组织的活动过程中,满足他们被接纳、关爱和归属的需要。为了加强大学生的网络责任意识,高校还应制订《上网学生行为规范》及《大学生上网违章行为处罚条例》,加强法规制度的宣传教育,一旦发现网络违法行为则严加处罚。

第四,开展网上心理咨询。开展网络咨询应从各方面入手:一是利用网络快捷、保密性好、传播面广的优势,开设网上心理咨询:如设立心理咨询网站,传播心理知识,进行网上行为训练的指导,开设在线心理咨询。二是抓好学生上网的心理、网络人际交往的心理特征、网络心理障碍、虚拟与现实的人际关系的比较等大学生网络心理问题的研究,确立一套可操作的、有效性强的网络心理障碍咨询方案。

六、专题训练

〔训练一〕说出你的困惑

- (1) 请成员们把自己在网络使用方面的困惑与担忧写在白纸上交给主持人。
- (2) 主持人将大家写在纸上的问题宣读出来。
- (3) 全体成员分别发表自己的看法与建议。

〔训练二〕时间馅饼

- (1) 主持人把事先准备好的圆形卡片发给每位同学,每人两张。告诉大家,每个人

手中的卡片代表“时间馅饼”，假如这个时间是一天，那每张馅饼就是 24 小时。

(2) 全体成员回想自己一天都做了什么事情，其中吃饭睡觉用了多少时间；每天花了多少时间在玩游戏与看电视上，等等。根据自己的实际情况把它们在其中一张馅饼上划分开来，思考这样的划分是否合理，

(3) 每位成员把自己认为最合理的时间分配在另一张馅饼上划分开来。

(4) 全体成员展示自己的时间馅饼，并交流心得。

[训练三] 30 天改善计划

时常遇到一些有一定程度网络成瘾的同学也试图去摆脱网络的诱惑，但是往往都是在指定改变计划的时候因为种种原因，最后不了了之。这类同学应马上建立一个“30 天改善计划”，帮助自己消除旧的消极的习惯。

操作程序：

在下列五个方面填入你一个月内必须做到的事，一个月后再检查进度。

- (1) 从现在起要改掉一些用网习惯：（建议举例）。
- (2) 从现在起要养成这些用网习惯：（建议举例）。
- (3) 用这些方法来增加自己的学习工作效率：（建议举例）。
- (4) 用这些方法来增进同学之间的和谐：（建议举例）。
- (5) 用一些途径来修养自己的个性：（建议举例）。

[训练四] 自我激励练习

目的：形成解除网瘾关键时刻运用积极语言暗示的程序。

操作程序：

- (1) 请成员在本子上列出几句自己控制上网过程中经常运用的自我暗示的语句。
- (2) 分析这些自我暗示语是消极还是积极的。
- (3) 学习用肯定的方式去表述自己的感受。如“我今天状态很好，比以前少用了半小时上网”，“我今天是很棒的，当我要停止上网的时候，我做到了”，大声说几遍，注意感受每一遍的感受。
- (4) 写下自我激励活动的感受及意义，及如何应用到日常的生活中去。

[训练五] “兴趣”大比拼

“打篮球、散步、游泳、跑步、爬山、旅游、唱歌、看书、购物、跳舞、看电影、听音乐、找朋友聊天……”你在现实生活中喜欢做什么呢？在网络上又喜欢做什么呢？现在，同学们就来进行一下网络与现实兴趣的大比拼吧。

首先，请将你在网络上喜欢做的事情写在左边的横线上。接下来你可以在上面的行为中选取你觉得最有可能替代网络行为的事情，并填写在右边的横线上，也可以填写你自己认为更愿意从事的现实行为。

在网络上喜欢做的事情

在现实中可以替代该行为的事情



七、心理测试

（一）网络成瘾测验

请仔细阅读每一条，请根据你的实际情况，在 5 个选项中选择一项。这些问题要求你按自己的实际情况回答，不要猜测怎样才是正确答案。因为这里不存在正确或错误的问题，因此不要花很多时间去想。

评分标准：几乎没有（1 分），偶尔（2 分），有时（3 分），经常（4 分），总是（5 分）

- （1）你觉得上网的时间比你预期的要长吗？
- （2）你会因为上网忽略自己要做的事情吗？
- （3）你更愿意上网而不是和亲密的朋友呆在一起吗？
- （4）你经常在网上结交新朋友吗？
- （5）生活中朋友、家人会抱怨你上网时间太长吗？
- （6）你因为上网影响学习了吗？
- （7）你是否会不顾身边需要解决的一些问题而上网查 Email 或看留言？
- （8）你因为上网影响到你的日常生活了吗？
- （9）你是否担心网上的隐私被人知道？
- （10）你会因为心情不好去上网吗？
- （11）你在一次上网后会渴望下一次上网吗？
- （12）如果无法上网你会觉得生活空虚无聊吗？
- （13）你会因为别人打搅你上网发脾气吗？
- （14）你会上网到深夜不去睡觉吗？
- （15）你在离开网络后会想着网上的事情吗？
- （16）你在上网时会对自己说：“就再玩一会吗？”
- （17）你会想办法减少上网时间而最终失败吗？
- （18）你会对人隐瞒你上网多长时间吗？
- （19）你宁愿上网而不愿意和朋友们出去玩吗？
- （20）你会因为不能上网变得烦躁不安，喜怒无常，而一旦能上网就不会这样吗？

评判标准：40~60 轻度，60~80 中度，80~100 重度。

（二）意志力测试

指导语：你是否具有足够的勇气、坚韧不拔的斗志和锲而不舍的决心与毅力？你是否每年都给自己制定计划，如学习、储底、健身、减肥、旅行等，又是否每每能坚持到底？抑或是半途而废？你的意志力究竟如何？做完下面的测试，你便可加深对自己意志力的了解。如果你的意志力不足，就应该有意识地加强训练。

根据自己的实际情况，在题后的五个答案中，选择一个最适合你的答案。

(1) 我很喜欢长跑、长途旅行、爬山等体育运动,但并不是我的身体条件适合这些项目,而是因为它们能使我更有毅力。

- A. 很同意 B. 比较同意 C. 可否之间
C. 不大同意 E. 不同意

(2) 我给自己订的计划常常因为主观原因不能如期完成。

- A. 这种情况很多 B. 比较多 C. 不多不少
C. 比较少 E. 没有

(3) 如没有特殊原因,我能每天按时起床,不睡懒觉。

- A. 很同意 B. 比较同意 C. 可否之间
C. 不大同意 E. 不同意

(4) 订的计划应有一定的灵活性,如果完成有困难,随时可以改变或撤销。

- A. 很同意 B. 比较同意 C. 无所谓
C. 不大同意 E. 反对

(5) 在学习和娱乐发生冲突的时候,哪怕这种娱乐很有吸引力,我也会马上决定去学习。

- A. 经常如此 B. 比较经常 C. 时有时无
C. 较少如此 E. 并非如此

(6) 学习或工作遇到困难时,最好的办法是立即向师长、同事、朋友、同学求助。

- A. 同意 B. 比较同意 C. 无所谓
C. 不大同意 E. 反对

(7) 在练长跑时遇到生理反应,觉得跑不动时,我经常咬紧牙关,坚持到底。

- A. 经常如此 B. 比较经常 C. 时有时无
C. 较少如此 E. 并非如此

(8) 我常因读一本引人入胜的小说而不能按时入睡。

- A. 经常有 B. 比较多 C. 时有时无
C. 比较少 E. 没有

(9) 我在做一件应该做的事之前,常能想到做与不做的好坏结果,而有目的地去做。

- A. 经常如此 B. 比较经常 C. 时有时无
C. 较少如此 E. 并非如此

(10) 如果对一件事情不感兴趣,那么不管它是什么事情,我的积极性都不高。

- A. 经常如此 B. 比较经常 C. 时有时无
C. 较少如此 E. 并非如此

(11) 当我同时面临一件该做的事和一件不该做却吸引着我的事时,我经常经过激烈的思想斗争,使前者占上风。

- A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
C. 很少这样 E. 不是这样

(12) 有时我躺在床上,下决心第二天要干一件重要的事情(如突击学一下外语),但到第二天,这种劲头就消失了。

- A. 经常有 B. 比较多 C. 时有时无



- C. 比较少 E. 没有
- (13) 我能长时间做一件重要但枯燥无味的事情。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
C. 很少这样 E. 不是这样
- (14) 生活中遇到复杂情况时,我常常优柔寡断,举棋不定。
A. 经常有 B. 比较多 C. 时有时无
C. 比较少 E. 没有
- (15) 做一件事之前,我首先想的是它的重要性,其次才想它是否使我感兴趣。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
C. 很少这样 E. 不是这样
- (16) 我遇到困难情况时,常常希望别人帮我拿主意。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
C. 很少这样 E. 不是这样
- (17) 我决定做一件事时,常常说干就干,决不拖延或让它落空。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
C. 很少这样 E. 不是这样
- (18) 在和别人争吵时,虽然明知不对,我也忍不住说些气话,甚至骂他几句。
A. 时常是 B. 有时是 C. 有时无
C. 很少有 E. 没有
- (19) 我希望做一个坚强有毅力的人,因为我深信“有志者事竟成”。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
C. 很少这样 E. 不是这样
- (20) 我相信机遇,好多事实证明,机遇的作用常常大大超过人的努力。
A. 是 B. 有时是 C. 是与非之间
C. 很少这样 E. 不是这样

计分表如下。

题号 答案	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
B	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
D	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
E	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5
题号 答案	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	5	1	5	1	5	1	5	1	5	1
B	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
C	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
D	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
E	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5

解析：将两个分测试的得分相加，即为你的意志力总分。

50 分以下：意志薄弱。你确实缺乏意志力，你只喜欢做那些自己有兴趣的事，对于那些能使你获得满足感的工作，你会毫无困难地坚持下去。对于你不感兴趣的工作，你是不会插手去做的，你很想坚持你的种种计划，可惜很少能坚持到底，设法做些改变吧。

51~100 分：意志力中等。你很懂得权衡轻重，知道什么时候要坚持到底，什么时候要轻松一下。你是那种恪守本分的人，但遇到极感兴趣的事，你的好奇心和玩性有可能战胜你的恒心，加油吧！

101 分以上：意志坚强。不论任何人、任何情形都不会使你改变主意；但有时太执著并非好事，它会让你失去别人的帮助。尝试偶尔改变一下你的处世态度，生活将会更充满趣味。你也许比较适合从事管理工作，在这方面你可以发挥你的特长。再接再厉！

八、心灵鸡汤

（一）戒除网瘾支招

长期以来，网瘾已成为危害人类的一大恶魔，有无数人正深陷网络的虚拟世界以至于无法自拔。如何解除网瘾已成为全社会关注的中心话题，于是有关专家据此开出了“药方”。

（1）不要把上网作为逃避现实生活问题或者消极情绪的工具。请注意：借网消愁愁更愁。理由之一是，当你几个小时后下网的时候，问题仍然在那儿，“逃得过初一，逃不过十五”。理由之二是，你的上网行为在你不知不觉中已经得到了强化，上网——注意力从现实中转移——忘记生活烦恼，不需要几次，你就会如同巴普洛夫的狗记住铃声会带来食物一样，记住上网能带来忘忧。以后，你一听到调制解调器的声音就会兴奋不已。

（2）上网之前先订目标。每次花两分钟时间想一想你要上网干什么，把具体要完成的任务列在纸上。不要认为这个两分钟是多余的，它可以为你省 10 个两分钟，甚至 100 个两分钟。

（3）上网之前先限定时间。看一看你列在纸上的任务，用一分钟估计一下大概需要多长时间。假设你估计要用 40 分钟，那么把小闹钟定到 20 分钟，到时候看看你进展到哪里了。如果嫌用闹钟麻烦的话，可以再电脑中安装一个定时提醒的小软件，在上网的同时打开，这样就能有效控制你的上网时间了。

这样，当你以后再电子技术带来的高科技海洋中遨游的时候，不要忘记以上几个提醒，这样，你的灵魂就不会在茫茫无边的虚拟空间中迷失方向。

（二）娄奇川“网络脱瘾五步法”

“治瘾救人”——一社工独创五步法。

娄奇川是徐汇田林社区的一名青少年社工，他接触的社区青少年中，九成以上的男性沉迷网络游戏，也有不少女性无法摆脱网瘾。其中，在他的援助下，两位社区青少年成功地戒除了网瘾。工作实践中，娄奇川总结出一套“网络脱瘾五步法”。

第 1 步：相似接纳法。

为了取得有“网瘾”的青少年的信任，娄奇川自己先了解了网络。热门的网络游戏他

都会几招，每周还买《大众网络报》了解各种最新信息，甚至还会陪自己的服务对象一起去网吧玩。

“只有取得他们的认同，才能真正了解他们，找出他们沉迷网络的真实原因。” 娄奇川说。

第2步：危害认识法。

意识到“网瘾”的危害，才能产生“脱瘾”的意愿。每个人网络成瘾的原因都不一样，所以一定要找准切入点，击中要害，才能事半功倍。比如，网瘾颇大的小张（化名）其实很重视和母亲的感情。娄奇川让他的母亲画出“母子情感曲线图”，发现母子情感的低谷正出现在小张迷恋网络游戏的高峰。原来只是莫名嫌母亲“烦”的小张，终于认识到是自己的“网瘾”影响了母子亲情。他开始每天减少一小时上网，用来帮助母亲做家务。


第3步：递减控制法。

戒网瘾是一个过程，莫急于求成。第一周，每天上5小时网；第二周，每天上4小时网。如此递减，直到减少到不影响自己的正常工作生活为止。获得父母配合后，娄奇川对戒网瘾中的青少年进行跟踪和监督。

第4步：地位替代法。

网络成瘾，往往因为可以在虚拟世界中获得现实生活无法体会的满足感。娄奇川组织康乐活动，让“网瘾”大的小王（化名）扮演领导者的角色，帮助“瞎子”同伴顺利过河；开设模拟法庭，让他们扮演审判长的角色。平时，不时给予他们各种鼓励，让其在现实中获得肯定，不再过分依赖网络中的虚荣。

第5步：改变环境法

改变“成瘾”少年所处环境。如开设家长沙龙，请来心理咨询师对其进行专业辅导，让家长也认识到孩子上网成瘾中家庭存在的问题，使家长也多用鼓励的方式与孩子沟通，达到联动的最好的效果。 

第九章 大学生健康欣赏心理的培养

人类创造了世界的物质，也创造了世界的精神；人类追求物质的富足，更离不开精神的享受。人类之所以成为动物王国中的佼佼者，就在于他们有着动物所不具备的对精神生活的无止境的追求。从原始时代的贝壳石片到文明时代的金饰玉物，从“操牛尾以歌八阙”的原始舞蹈到现代霓虹灯下的仙姿神风，从“吭育吭育”的劳动号子到字正腔圆的情感吟唱，从粗劣无形的山洞岩画到墨浓笔神的丹青佳品，人类在创造中追求，在追求中创造。借助物质水平的提高，人类的精神生活也一步一步地迈入绚丽多彩的境地。于是，在文化精神里寻找心灵的慰藉，在自然风月中寄托自己的情感，“登山则情满于山，观海则意溢于海”，一尊雕塑可以凝固一个时代，一首乐曲可以唤醒一个民族，一部小说能让人在悲欢离合里感悟人生。人类社会的文明程度越高，人们对精神的追求则愈强烈、愈多样化、愈高层次化。

当今的大学生是人类社会中知识结构与精神追求相对较高的一个群体，他们既是人类精神文明的创造者、传承者，也是精神文明的欣赏者、借鉴者，他们的精神活动无疑代表着人类精神追求的较高水准，同时也反映着人类社会精神追求的基本方向。因此，培养大学生健康的艺术欣赏心理，树立正确而又具有时代意义的欣赏观念是当代大学生必备的素质，也是时代赋予大学生的责无旁贷的文化使命。本章着重从欣赏的特征、要求、心理的培养三个角度，探讨如何培养当代大学生健康的欣赏心理的问题。

一、大学生欣赏心理概述

（一）大学生欣赏心理的理论基础

大学生是人类社会文化群体的一个重要组成部分，他们的欣赏心理并不是与生俱来的，而是在自身的成长过程中逐渐形成的一个融社会环境、家庭教养、学校教育为一体的综合心理结构。

1. 大学生欣赏心理的社会、生理基础

人是社会的主体，离开社会的人和离开人的社会都是不可能存在的。人在社会中生存发展，繁衍生息，代代相续，社会由于人的活动和创造而日益繁荣、发达、文明、昌盛。社会在人的追求中发展，人在社会的发展中追求，两位一体，不能剥离。就审美而言，只要不是与世绝缘的人，都有着对美的追求。罗丹说：“美是到处都有的。对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现”。审美是我们每个人生活的必需，人们也总是处于对美的事物、美的现象、美的制度、美的心灵的无止境的追求中，人类也正是在这种追求中得以发展、

繁荣、完善和提高。人类从野蛮到文明的发展史，也就是人类不断追求美的发展史。但是，由于人们在年龄阶段、生活环境、文化修养、个人爱好等方面存在差异，不同的人对美的追求又呈现出参差错落的局面。鲁迅说“贾府里的焦大是不会爱林妹妹的”。一方面“焦大”的生活群体在追求上可能就不敢向林妹妹的群体里奢望，所以想爱而又不爱才导致了“不会爱”，另一方面即使“焦大们”敢于向“林妹妹们”眉目传情，可妹妹的矜持和高傲哪里会给“焦大们”留下精神遐想的空间？这里道出的正好是一个审美的社会性特征问题，“焦大”与“林妹妹”之所以不能携手结缘的关键在于生活环境、社会地位的悬殊。

当代大学校园里现代的“焦大”和现代的“林妹妹”是同时共存的，布衣出身的寒士们时常以羡慕的心态审视着城市文化生活的方方面面，他们审视自己，审视周围的人和事，同时也努力的改变自己，以便使自己及早融入现代生活的潮流中，这是一种追求，一种面对时过境迁而迫切需要赶上去的心灵向往，于是“焦大”不再是“焦大”，而可能是“焦二”或“焦三”；而出身富足、又远离乡村的仕子们，则一开始便在大学的各种舞台上演绎人生，他们大胆追求，无惧色、不气馁、不自卑，高傲地前行，在磨难中成长，一变而为天之骄子中的精英。尽管这两个群体在大学校园文化的天地里同呼吸、共成长，但我们最终也抹不去植根于他们各自心灵的审美差异，其观念就在于他们有着各自不同的社会生活环境。同时，即使是在同一社会生活环境中成长起来的文化层次相似的同龄人，其审美追求也千差万别。所谓“萝卜白菜各有所爱”、“仁者见仁，智者见智”正道出了其中的真谛，这也正是审美个性特征的反映。一言以蔽之，大学生的审美心理，作为一种涉及高级心态功能的复杂的精神活动，他来自于外部环境和对象对主体的刺激和影响，这种刺激和影响有时是主体主动地去接受，有时是主体在无意识中完成的文化积淀。因为审美者在接受审美对象时，审美对象总是通过感官反映到审美者的大脑中，并引发一系列的心理精神活动。所以，只要你不揪着自己的头发离开地球，你的审美心理总与社会生活密切相关；只要你不是一个白痴儿，你的审美个性也总反映着你自己的精神向往。

从生理的角度上说，大学生的审美生理特征和一般人没有什么两样。人们时刻都在凭借自身的视觉、听觉、味觉、触觉等生理本能感受着外部世界的声物静动，并借助外部世界的印象，引发一系列的心理活动，从而构成了人的审美心理的一个组成部分。需要特别指出的是，伴随着人类历史和文化的不断发展，人的各种感官也日益变得敏锐。有了眼睛，从宏观到微观的大千世界才尽收眼底；有了耳朵，人们才能闻八面来风、听雷轰虫鸣；有了鼻子，香臭腥膻才有感于心；有了口舌，酸甜五味才能辨别于神。生活中人们离不开感官，审美同样离不开感官，“遥看瀑布挂前川”是凭借视觉而感知的；“飞湍瀑流争喧豗”是凭听觉感知的，“朱门酒肉臭”是借助想象对味觉的引导结果，“清辉玉臂寒”是借助心灵传导对触觉的延伸。在具体的审美过程中，审美感官主要是视觉器官和听觉器官。车尔尼雪夫斯基说：“美感是听觉、视觉不可分离的结合在一起的。离开听觉、视觉是不能设想的。”黑格尔说：“目光是最能流露灵魂的器官，是内心生活和情感主体性的集中点。”当今社会，人们的欣赏对象越来越集中于视听艺术方面，也说明了视觉和听觉在欣赏过程中的重要性。但是，其他感官在审美中也起着不可替代作用，这是毋庸置疑的。

2. 大学生欣赏心理的文化基础

一个目不识丁的人，即便是柳丝盈野、春风拂面，他也咏不出“二月春风似剪刀”的

佳句；一个从不援笔的手，即使是面对姹紫嫣红、五彩缤纷的色彩，他也难以描摹出诱人的丹青彩绘；“对于不辨音律的耳朵来说，最美的音乐也毫无意义，音乐对他来说不是对象”。所有人的欣赏都是以一定的文化修养为前提的，离开必要的文化基础，欣赏根本无从谈起，“对牛弹琴”是这种现象最好的注脚，这里的“琴”和“琴声”是欣赏的对象，“牛”则是欣赏主体，由于欣赏主体与欣赏客体之间不存在文化上的交通，所以再优美的琴声，也不会引起“牛”的愉悦。

大学生是一个文化层次较高的欣赏群体，其文化基础决定了大学生欣赏心理的基本走向和趋势。这主要反映在文化传承的影响、社会积淀的导向和创新意识的追求几个方面。人类的文明是在时间的长河里日积月累积淀下来的。人类精神生活的不断进步、日趋高级，是靠代代的文化传承来完成的，这种传承的核心内容有两个方面，一是精神文化的创造，二是精神文化的欣赏。所有的文化创造都是在继承前辈文化基础上的文化发展，所有的欣赏也都是在文化创造基础上的文化再创造。也就是说，欣赏是基于欣赏经验的积累的。欣赏者借助文化传承的经验去发现、判断欣赏对象的文化内涵，并通过欣赏经验在欣赏中能动地创造艺术价值。这种欣赏经验是所有欣赏者从事欣赏活动的文化前提和基础。大学生的欣赏活动也是建立在文化传承基础上的欣赏。因此，其欣赏深受传统文化精神的影响。中国传统文化中对大学生影响深厚而长远的莫过于儒家文化。所以，大学生们的欣赏走向明显呈现出儒家文化的特点，这主要表现为：

- (1) 对温良恭俭人格的肯定与追求。
- (2) 积极用世心态的确定与树立。
- (3) 对社会等级关系的继承与批判。
- (4) 是非、善恶、荣辱等道德观念的指向。

同时，由于大学生生理、心理和精神追求上的特点，又决定了大学生对儒家以外的其他文化因素，兼容并蓄式地学习和借鉴，所以，文不分古今，艺无论中外，他们都以当代青年所特有的敏感去接受。于是流行音乐、嘻哈说唱、街舞等现代音乐和舞蹈，在大学校园里蔚然成风；存在主义、表现主义、精神分析等诸多学说也风靡高校课堂。多方面的文化接受，构筑起大学生欣赏心理的多纬走向，所以有的人陶醉于传统诗词，有的人在电影电视里寻找情感的寄托，有的人则在音乐舞蹈里驰神悦性。所有这些便构成了大学生欣赏心理的文化基础。

二、大学生欣赏心理的艺术规律

艺术创造是有规律的，那么以艺术为认知对象的欣赏也是有规律可循的。艺术创造的规律反映着作者认识世界、反映世界的基本方法和方式，艺术欣赏的规律则是以艺术创造为基础的能动反映欣赏者社会追求、心灵指向、情感航程的认知过程，它源于创作则又反作用于创作；它以创作为基础，而又决不受作品本身的制约和束缚，它是能动的反映、积极的认知，是情感的流泻、心灵的皈依，这种反映和认识又会直接或间接地影响到创作的走向。



（一）艺术创作与艺术欣赏的相互依存

马克思说：“没有生产就没有消费；没有消费就没有生产。”艺术创作与欣赏的关系同物质的生产与消费的关系同出一辙，既相互依存，又互为运动。

首先，只有出现了艺术创作，欣赏才会有对象；无论多么高超的朗诵者，离开诗与散文的语言载体，其表演只能似哑人上演的滑稽戏；不管水平多么卓越的评论者，离开具体的艺术对象，其评论最多是痴人说梦；抱着无声的音响欣赏音乐，面对无图像的荧幕凝目长望，这不是欣赏，只能是神经质的做作。反之，没有欣赏的创作也是不完善的创作。创作的目的是为了满欣赏的需要，假如离开欣赏，创作作为一种社会劳动也就失去了其存在的价值。也许正是出于满欣赏者的需要，创造者们才对艺术求深求精，“两句三年得，一吟双泪流”，“学诗漫有惊人句，语不惊人死不休”，“满纸荒唐言，一把辛酸泪”，只有能满足欣赏的创作才是优秀的创作。

其次，艺术作品一旦产生就有可能超越时空长存下去，但作品价值的高低绝不是由创作者单方面决定的，欣赏者欣赏时对作品的积极能动的参与，对确定作品的地位和价值也起着决定性的作用。也许大学生都熟记陈子昂的“前不见古人，后不见来者”这两句诗，诗句本来是陈子昂倍感生不逢时、壮志成空、老大无成的个人心灵的独白，他说：“我与前世的名君不能会面，也与后世的圣主无缘”。但是，欣赏者却从这两句诗中体悟出了“空前绝后”的内涵。事实是后一种理解比作者的原意的影响还要深入人心。

创作与欣赏的相互依存还表现在作者与读者的文化修养和文化积累的形成过程中。每一位作者的成长过程始终离不开欣赏实践，欣赏实践活动又促使作者形成了自己的艺术创作兴趣和创作追求；即使是一个伟大的艺术家，其一生的创作也是一刻都不能脱离欣赏的。同时，任何一个欣赏者都不可能天生地善于欣赏艺术作品，而必然要通过一定的生活实践和欣赏实践才逐步具有欣赏能力。许多作家的艺术修养得力于高等教育，许多具有一定欣赏水平的人产生于大学的校园。从创作与欣赏相互依存的关系入手，可以说，大学生中无论是创作者还是欣赏者都是在完成文化接受的背景下而产生的，其中尤以欣赏的影响力为大。

（二）艺术欣赏对艺术创作的反馈作用

所谓反馈，是指欣赏者在接受艺术作品后所产生的一种心理感受，这种感受又通过一定途径反作用于艺术创作。一场精彩的音乐会，若能在大学校园里引起良好的反响，就有可能吸引其他音乐团体以大致相似的内容取悦于天之骄子；反之，一场在欣赏者看来是失败的演出，欣赏者的审美走向又可能成为艺术家重审作品的指南。相传白居易写诗后总要念给目不识丁的老人们听，之后诗人再根据老人们听诗时的反映判定诗的优劣。

欣赏者对艺术作品的反馈内容和形式是多种多样的，如有的从作品社会效果的大小考虑，有的从专业角度评估高下，有的则从票房收入、印数及销量等方面入手。尽管如此，一般情况下，欣赏者对作品反馈出的欣赏信息的主流与作品内容和质量往往存在着某种一致性，但也存在着差异性。所以鲁迅在分析读者对《红楼梦》的命意理解时说：“单是命意，就因读者的眼光而有种种：经学家看见《易》，道家看见淫，才子看见缠绵，革命家看见排满，流言家看见宫闱秘事”。这种一致性反映出欣赏者共同的美学追求，这种差异性则是欣赏者审美心理的个性特征的反映。

（三）大学生的欣赏活动对社会文化的影响

艺术欣赏活动发生在社会各个阶层的人物身上，上至文坛巨星，下至黎民百姓，他们以各自不同的欣赏要求审视着不同的艺术，美学、书法、绘画、音乐、舞蹈、雕塑、电影、电视，去耳闻去目睹，用心领用神会，在艺术的世界里领着多彩的人生。同时也无意中引导了整个社会文化的发展和繁荣。从历史的角度讲，社会文化的发展是不断从低级向高级，从庸俗向高雅，从个体向群体，从零散向整体的日趋渐进。在这个渐进过程中，高层次文化修养者的欣赏追求无疑引导了整个社会的文化发展方向。当代大学生作为当今社会文化集团中的佼佼者，其欣赏追求对社会文化的发展起着举足轻重的作用，这主要反映在以下几点。

（1）大学生的文化消费方向代表着一定时代的社会的总体文化追求。众所周知，一个国家全民文化素质的高低，是与这个国家受过高等教育的人数的比例密切相关的。大学生人数愈多，则国民素质就越高。这主要是因为大学生在文化接受、文化创造上代表着全社会的较高水准，那么大学生文化欣赏的总体追求无疑也代表着社会文化发展的总体要求。

（2）大学生作为一个特殊的社会群体令社会上许多阶层羡慕和追随，所以大学生的文化时尚，也影响社会各个阶层的文化时尚，当校园歌曲在大学校园里蔚然成风的时候，我们在山野田间、矿山工厂也能感悟到“澎湖湾”里外婆的温情，都能听到“暮归的老牛”在夕阳下的吟唱。这是大学生引导时代文化潮流的具体表现。

（3）大学生文化追求的多元化、个性化引导了社会文化发展中西合璧、古今交融的格局。大学作为正在成长的高智商文化群体，其欣赏追求明显表现出个性特色。这既是大学生欣赏追求的个性化表现，也是大学生欣赏心理的一般性特征。

三、大学生欣赏心理的特征

（一）大学生欣赏心理的变化性特征

新时代的大学生是追求美、创造美、引导美的一代，他们用自己的心灵标准和欣赏理想审视着欣赏对象，这种活动无疑是大学生文化成长过程中非常重要的一环。随着我国现代化建设和改革开放日益深入，科技教育水平的不断提高，整个社会的知识水平都正发生日新月异的变化，大众的欣赏水准也得到日益提高。处于这个时代的大学生们以最敏感的文化吸收、最直率的欣赏追求和最坦诚的文化创造，适应着时代，也创造着时代。同时，大学生的欣赏心理也在不断接受与选择的历程中经受着时代文化变迁的考验，所以，大学生的欣赏心理呈现出变化性特征。

1. 欣赏认知的变化

欣赏认知一开始就是一个循序渐进过程。在这个过程中，欣赏者凭借一定的文化修养及其审美心理追求，去不断地认知欣赏对象。当代大学生虽然都是同龄人当中的佼佼者，但由于受片面追求升学率之风的影响，高中阶段很少甚至没有接受过美育教育，因此，他们的审美知识贫乏，审美经验、审美修养简陋。当他们置身于大学校园文化和一定的社会



生活中时,面对许多美好的事物或无动于衷,或只停留在表层的认识水平上。比如,法国画家高更的名画《游魂》,画的是一个俯伏在床上的裸体的土著少女。可以肯定的说刚入学的大学生们很少有人能从中体悟到奇异的色彩对比,以及少女惊恐眼神中所蕴含的孤寂的生命体验,最多只能从人体美的角度进行欣赏,如此而已,这是审美知识和修养不足导致的必然结果。可是,对《游魂》这幅画,高更写道:“我开始只是要画一张裸体画,但这女子的某种惊恐的表情吸引住我的兴趣,而使我想到坎纳肯人的精神和性格,这又暗示给我一种赋色的方式,这色须阴暗、悲哀和可怕,像丧钟的声响,触动着人们。”土著岛国的坎纳肯人害怕鬼,整夜亮着一盏灯,更以大片的黄色暗示灯光,以类似焰火的细花暗示磷光以象征死者的游魂,在这种色彩的映照下,一个生者与一个游魂相遇,这“女子”那惊恐的眼神便得到了隐喻式的解释。这是问题的一个方面。问题的另一方面是,由于大学正处于生理、心理和文化的成熟时期,随着他们知识领域的拓展,生活经验的增多,审美修养的完善,其欣赏心理肯定会得到长足的提高,从而开始不断去追求更完整、更系统、更有价值、更具水平的欣赏感受。也就是说,大学生逐步完成了他们从欣赏“外行”到欣赏“内行”的转变,于是他们从欣赏对象中领悟到了“门道”的魅力,所以“朝辞白帝彩云间”不再单单是对长江行船的神速的描写,同时还加裹着李白意外遇赦之后心灵的兴奋和激越;国歌也不再是一首普通的歌曲,而是一个民族魂魄的象征;《蒙娜丽莎》也不再是一个简单的女子肖像,而是人文时代的精神追求。于是,在时间的行进和知识的积累的前提下,大学生们完成了欣赏的从简单到复杂、从肤浅到深入的心理演进过程。

2. 欣赏要求的变化

欣赏要求是一个欣赏个体具体的审美追求。大学生们的欣赏要求虽然具有承继性特征,但是随着社会的发展、进步,其欣赏要求也面临着冲击。具体而言,一方面他们要扩大视野,拓宽知识领域,增强审美能力,对于事物的认知,不能再简单地停留在过去的对某一类对象的欣赏上,而是要扩充到对众多美的丰富内容和复杂形式结构的感知和理解上去。大学生欣赏范围的不断扩大表现为欣赏的广度、深度的加强和欣赏层次的提高。就广度而言,大学生不仅追求生活中的美,而且也追求艺术美,如大学校园内艺术社团、文学团体、书法协会、舞蹈培训、摄影创作、集邮组织等文化组织的出现,就是对艺术美广泛追求的具体表现;就深度而言,大学生面对纷繁复杂的各类文化,有些是熟识,有些是初闻,有些是陌生,但是不管哪一类,大学生都不会轻易地让它们从自己的欣赏范围内逃逸。陌生的,他们将从头认知,不断加强;初闻的,他们会渐进提高,直至洞然;熟识的,他们将追求完美。经过不断地积累和培养,他们会对各类文化现象形成一种相对高于一般社会水准的高层次欣赏要求。

3. 从欣赏到创造的变化

事实上,任何创作活动都有一定的欣赏经验作基础。欣赏经验的积淀无疑增强了欣赏者的感受能力,同时也引导了欣赏者的审美创造能力。这种审美创造能力包括两个方面的内容,一是对欣赏对象的能动力的再创造。古人说:“作者之用心未必然,读者之用心何必不然”。鲁迅说:“高尔基很惊服巴尔扎克小说里写的对话的巧妙,以为并不描写人物的模样,却能使读者看了对话,便好像目睹了说话的那些人。中国还没有那样好手段的小说家,但《水浒》和《红楼梦》的有些地方,是能使读者由说话看出人来的”。这都是欣赏者对欣

赏对象的能动的再创造。二是欣赏者在积累了一定的欣赏经验之后,可以有全新的艺术创造成果。事实上,艺术创作诱发欣赏者的联想和想象,艺术欣赏同样也促进欣赏者艺术创造能力的养成和实现。古人说“读书破万卷,下笔如有神”,“熟读唐诗三百首,不会写诗也会偷”正道出了艺术欣赏对艺术创作的积极的诱发作用。大学生生活于知识的海洋里,倍受各种艺术的青睐,他们一边用自己日积月累、聚沙成塔而养成的欣赏经验去审视艺术,再造艺术,一边又沿着自己欣赏经验的轨迹品尝着艺术创作的甘甜。大学生的艺术创作无疑也是大学校园里一道靓丽的艺苑风景。

(二) 大学欣赏心理的指向性特征

任何欣赏都是具有指向性特征的,比如有的人钟情于山水明月,有的人陶醉于悲管清瑟,有的人喜欢行云流水的书法,有的人偏爱如酒如醇的诗画。欣赏者的欣赏心理决定了欣赏的指向性特征。这种指向性主要是指欣赏者对欣赏对象的内容或形式的选择。

大学生是一个特殊的文化欣赏群体,由于社会阅历、文化修养和个人追求等方面存在着差异,其欣赏心理的指向性特征与社会的其他欣赏者相比较而言有着自身的特殊性。

1. 欣赏自身美的欣赏心理指向

大学生追求自身美的指向性具有明显的时代性和模仿性特征。

爱美之心,人皆有之。高尔基说:“就人的天性来说,人人都是艺术家,他无论在什么样的地方,总是希望把‘美’带到他的生活中去”。处于青春年华的大学生,爱美、追求美更是表现于他们生活的方方面面。其中对自身美的向往显得尤其突出。他们不失时机地追求时代美,不仅特别注意自己和别人的相貌、身材与皮肤等自然美,而且也极为关注与之相关的发型、服装色彩与款式等各种装饰美;同时还追求举止言谈、待人接物的风度美。与社会上其他群体相比较,大学生在追求人体自然美和风度美时表现出极强的时代性和模仿性,他们往往按照自己的欣赏标准,同时又能取人之长,为我所用,追求一种符合自己欣赏心理又能反映时代特征的外在美与内在美的协调和融合。所以,透过外表追求可以看出大学生温文尔雅的“儒士”风度,通过言谈举止可以透视大学生心理追求的指向。大学生们正是借助对自身美的追求,显现出了自身精神与气质的内涵,并且日益使自身的形象得到完善,向着有益于大学生自身成长的方向发展。

2. 追求自然美的欣赏心理指向

中国传统文化是非常讲究天人关系的,哲人们探求天人合一,诗人们在自然中抒写情感,从理性到感性都体现着明显的在自然中安顿心灵的特点。所以“梧桐更兼细雨,到黄昏点点滴滴”、“几处早莺争暖树,谁家新燕啄春泥”、“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”、“两个黄鹂鸣翠柳,一行白鹭上青天”、“好雨知时节,当春乃发生。”这些对自然美的诗化的记载,都深受中国传统文化熏陶的大学生们们的喜爱。大学生的身体正值青春健雄之时,其欣赏内容向自然美的靠近是自然而然的事。凡是优美的地带,如名山大川,湖畔海滩,灌木丛林,凡是探奇取胜的活动,如急流冲浪、险峰攀登、江海横渡、环球旅行等几乎都是大学生们捷足先登。同时,由于大学生开朗豪放的情感多于低沉压抑的情感,其欣赏自然美的心理指向与其他人又有着明显的区别,因此,在青年人情感特征的推动下,大学生们从自然中所领悟到的心情往往是动态的、发展的、积极向上的。中老年人从秋风落叶中



能体悟到“无可奈何花落去”的岁月的流逝和生命的悲凉，大学生则会从中回味出“逝者如斯夫，不舍昼夜”的生命紧迫感；同样面对无际黄昏暮霭，老年人会于安逸喘息之余倍感孤寂，大学生们则会透过晚霞看到朝阳的辉煌；同样是登山，老年人在步履艰辛中与自然相沟通，大学生们则会在健步与雀跃中向着“一览众山小”的极致冲顶；同样是临水，老年人或观水见情或浴水健体，“恰同学少年，风华正茂”的大学生们从中感悟到的则是“指点江山，激扬文字”的青春豪情。

3. 追求社会美的欣赏心理指向

强烈而鲜明的社会道德感是大学生追求社会美的基础与前提。所谓道德感，是根据一定社会的道德行为评价别人或自己言行所产生的心理情感。血气方刚，一身正气是大学生们的性格特点。所以，大学生欣赏社会美的心理主要有两个指向：一是愤世嫉俗，指责腐败与落后；二是追求光明、热爱真理，并愿为正义事业义无反顾地献身。就个体而言，当大学生追求自己的思想和行为要符合社会道德准则时，他们会肯定社会现象中的所有具备美学意义的内容。就中国而言，像体恤下情、忠于职业的为官之道，忠心不二、坦诚相待的交友之心，真心如冰、热情似火的青春之恋，刚正不阿、勇犯权奸的处世性格，尊老爱幼、礼上敦厚的儒士风范，忧国爱民、坚强不屈的民族气节等，都是得到大学生欣赏心理首肯的内容。与此同时，大学生对社会上的一些不正当的、落后的、腐化的现象则给予明确的否定和斥责，如叛国投敌、损人利己、贪污腐败、诡计多端、巧言惑众等。正因此，包公不仅是百姓心中的正义的化身，更是大学生心目中讴歌的清官典范，秦桧也因此遭受着大学生们无情的唾骂。当然，随着社会的变迁，有些社会道德内容也正在不断发生着变化，社会道德内容的这种变化，肯定会反映在接受快、反应快、思维快、敢做敢为的大学生身上。比如，古代儒士以“君子不言利”自欺，如今的改革开放无疑又引导了人们“言利”的心理追求，所以最近几年大学校园里悄然兴起的经商热，很快成为大学校园里的一道风景。尽管如此，大学生们仍然恪守着“取财有道”的社会规范，而绝少有人陷入“不义义”的道德陷阱。

四、大学生欣赏心理的困惑与对策

（一）大学生艺术欣赏中常见不良现象及其分析

尽管如上一节所言，大学生欣赏心理的变化性和指向性特征是相当明确的，但是，由于他们从小学到大学缺乏系统的美学、美育教育，是美是丑，不易辨别；为善为恶，缺乏理解的深度；孰是孰非，难寻判别的标准。虽然他们敢于冲破因循守旧的世袭观念，向传统挑战，但挑战过程中的心里又充满迷茫，正像离家出走的娜拉不知道要去向何方一样；尽管他们以敏捷的思维来看待社会和人生，但无论如何也难舍涉世未深、不谙人心的稚嫩；不管他们自诩艺术修养水平多么不凡，但他们对艺术的借鉴和欣赏总不免出现这样那样的不足。就当今某些现象而言，如“时髦与美”、“美容与美”、“漂亮与美”、“交际与美”等课题，大学生是非常敏感的；时装模特的表演、电脑黑客的侵扰、选美活动的高涨、中国足球的世纪之悲、武打言情片的尘上与尘下等社会现象，大学生是有感于心的。但是他们

对许多事情的认识是似是而非、模糊不清的,于是他们面对这种大潮般涌来的“社会综合表演”,在迷茫中寻觅,在寻觅中抉择,在抉择中前行。无疑这种寻觅、抉择与前行的每步都急需一盏灯为其指引航向。本节试图就大学生艺术欣赏过程中存在的一些主要心理困惑展开讨论,以期有助于大学生健康欣赏心理的培养。

1. 追求生理快感和官能满足的欣赏心理及其分析

从艺术中寻求生理快感和官能满足不是欣赏,而是欣赏者不具备欣赏的一般常识的心理表现,同时也是对艺术的亵渎。不可否认,艺术门类中确定存在着一些专门挑引肉欲、诱惑兽性的低级内容,他们往往借肉麻的色情、粗野的节奏、狂躁的声音、痉挛的动作、露骨的描写来刺激人的感官,麻醉人的灵魂,如明清之际的一些三流水平的世俗小说,唐宋时期的色情绘画等。大学阶段的学生身体发育基本成熟,中枢神经系统机能显著提高,精力充沛。另外,分泌激素的性腺成熟,促进了生殖机能和青年性意识的“觉醒”,所以产生对异性特殊的好感和好奇,并想象两性生活等,这都是正常的生理心理变化。但是,人不是动物,更何况大学生还是社会上文化水平、品德修养相对较高的一个群体,所以大学生们的欣赏追求决不能只是对纯生理向往的追求。如果一个人迷醉于以上所说的那类“艺术”的欣赏,甚至是面对优秀的、健康的艺术品,也要热衷于从里面寻觅饮食性欲之类的感官刺激,那么他就脱离了欣赏的审美性特征,而堕入了低级、庸俗趣味的泥淖。比如有的人读《水浒》津津乐道于西门庆与潘金莲的偷情,读《红楼梦》则醉心于“风月宝鉴”,读《西厢记》偏爱于“待月西厢下,迎风户半开”的幽会,读《金瓶梅》则陶醉于其中的污浊文字的叙述,看《维纳斯的诞生》则目不转睛地凝视其敏感部位,等等,于是艺术本身的深邃内涵荡然无存,对艺术的高妙手法视而不见,艺术简直成了性生活的诱惑者,只剩下“性”的空壳。假如这样,我要说,我们还不如不要艺术,不要艺术欣赏的好。

究其实,大学生中存在的这种不良的欣赏心理,主要是以感官方面的享受感排斥了人类高尚精神追求的美感。美感是人类所特有的一种高尚的精神上的赏心悦目;欣赏艺术所产生的美感应该是脱离于肉体需要与纯生理反应的,它在本质上属于心灵,而不属于具体的生理器官,黑格尔说:“审美带有令人解放的性质,它让对象保持它的自由和无限,不把它作为有利于有限需要和意图的工具而起占有欲和加以利用”,人和艺术作品的关系,是“把它只作为心灵的认识方面的对象”。

具体来说,对艺术采取求生理快感、官能满足的欣赏态度,使得欣赏者应有的审美欣赏心理受到了抑制,尤其是涉世未深、生理成熟的大学生,在艺术欣赏活动中的审美体验、审美判断受到生理与官能的干扰,以致美感——心灵里赏心悦目的愉快被阻遏而难以发生。相反的,生理反应欲念的满足却活跃起来,甚至充盈于心灵,以至支配其艺术欣赏心理。这种情况下,就要努力实现欣赏心理的变换转移——把生理官能欲望的驱动力转变为对欣赏对象的审美追求,把艺术品由满足官能欲念的代替物转变为能使欣赏者体验到审美心理追求的精神享受对象。这样,《红楼梦》就不会再是“道学家看见淫”的狭隘低级而庸俗的禁物,《维纳斯的诞生》也不仅仅是一个一丝不挂的裸体美女,相应的其审美的、陶冶情操的意义便会昭著于欣赏者的心灵。

2. 追求艺术的实用价值的欣赏心理及其分析

古罗马时期的诗人奥维德在《变形记》中描写过一个名叫皮格马利翁的雕塑家的故事:



皮格马利翁雕刻了一个美丽的女子雕像，但他却爱上了她，并祈求女神维纳斯赐给她生命，让他娶其为妻，维纳斯答应了雕刻家的请求，皮格马利翁得到了这份艳福。但是，当他把雕像不是作为艺术品去进行审美欣赏，而是想让她变成自己生活中妻子的时候，雕像就不再是艺术品，同时也失去了其作为艺术品所具备的欣赏价值。皮格马利翁娶到了可心的美妻，却永远失去了艺术的欣赏愉悦。

不可否认，生活美、社会美中存在着不少既实用又美观的事物，如绚丽多彩的服装服饰、整洁平阔的城市道路、装帧精美的客房卧室、各种多彩的厨房套具、造型别致的佳肴美食等，都是既具有明确的实用价值又具备美学欣赏意义的。但是，艺术不是生活的刻板反映，它来源于生活又高于生活，它既源于艺术家对生活的心灵认知，又不仅仅是艺术家个人的欣赏追求，艺术是属于全人类的，不分中西，无论古今，精妙的艺术总能让人动于情、悦于心。所以以实用的态度审视艺术，是对艺术的庸俗认识和低级理解。因此，关于“娶妻当如黛玉或是当如宝钗”的讨论只能出现在闲谈乱扯中，而不应该是大学生对艺术的分析；把《女人不是月亮》中的“扣儿”作为佳偶去期盼的人也不应该是生活在大学校园里的青年男性。法国当代美学家米盖尔·杜夫海纳曾用讥诮的语言评价欣赏中的实用性心态，“无论是定做一个吉祥物的部落领袖，还是定做自己肖像的王孙公子，或是定做‘小夜曲’的萨尔茨堡大主教，他们都根本不是从审美价值这方面来考虑。他们关心的只是关系到自己的幸福、光荣或快乐的礼仪。他们定做的不是艺术品，而是祭祀或宗教仪式的工具，其价值仅在于它的有效性。”这里部落首领、王孙公子和大主教们，看重的是艺术的实用价值，他们是为了消费的目的才定做艺术品的。可见，实用性欣赏心理的特点，是“欣赏者”已不再是艺术精神和艺术生命的接受者，而是把艺术品当作可以占有、可以实用的物品去享用；于是“欣赏者”受占有欲、财富欲的实利支配，其“欣赏”活动已与审美的精神实质完全背道而驰，自然，欣赏者的审美潜能也受到压制，甚至完全消失。

3. 从艺术的伦理性出发欣赏艺术的心理及其分析

艺术美的内容是多方面的，它是涉及政治、伦理、思想、情感、娱乐、审美等各个领域的一个多元的价值组合。从伦理的角度看，优秀的艺术精神一般都是合乎伦理的。但是，这绝不是说，艺术的价值可以单单归结为伦理价值。艺术之为艺术，就在于它的审美特质。艺术以其审美价值化育人的心灵，促进人的自由创造，提高人的本质修养。席勒认为，艺术、审美教育是实现人的自由、人的性格高尚化的途径。他说：“在艺术不朽的范例中打开了纯洁的泉源，美证明了道德自由和情感依存性完全可以并存。”也就是说艺术带有道德价值，但道德价值涵盖不了同时也代替不了审美价值。所以，以一种纯伦理的眼光欣赏艺术，只能是狭隘地视艺术作品为道德的替身，艺术的优劣也就只能凭其道德教化之功的大小来评判。这是不公平的，也是不符合欣赏要求的。20世纪80年代的许多大学生对《牧马人》中的许灵均能不慕繁华、坚守糟糠、不辱国格的行为评价含有伦理的特色，但伦理评价中又蕴含着不言而喻的民族审美心理的内容。20世纪90年代的大学生们从《北京人在纽约》的主人公的身上读出的内容，已不再是能以简单的纯价值伦理尺度可以权衡优劣得失的感悟。假如用纯伦理的眼光来看，许灵均当然不愧为传统美德的楷模，王启明及其他主角也将被长期钉在伦理的耻辱柱上。假如这样，欣赏者也就不再是审美活动的从事者，而是社会道德的守护神，欣赏活动也不再是精神的审美追求，而成了伦理的宣传说教。

谁以纯伦理的眼光审视艺术,谁就是在无视艺术的特质,谁就会贻笑方家。孔子以“思无邪”三字概括《诗经》的价值,《毛诗序》注《关雎》为赞美“后妃之德”的诗章,早已是欣赏界的千古笑柄。从《红楼梦》中看见“浮”的问题关键也在于运用了纯伦理的眼光。这不仅是无视艺术真实,否定了艺术的审美特征,而且陷入了狭隘的唯道德论。

对待艺术的纯伦理眼光,从心理上讲,是由于欣赏者受传统道德(往往是封建道德)的熏染,并将其积淀在头脑中,以至形成了观察问题的思维定势。因此,欣赏者一旦接触到涉及道德评价的艺术,就会像条件反射似的,以伦理的视角对艺术进行品头论足。有时这种欣赏心态也受社会心理气候的影响。社会心理气候主要表现为个人受群体情绪与意见的左右而产生群体效应,也就是个人的情绪与意见被群体感染,有意无意之间认同了别人的情绪或意见。比如在群体中普遍接受婚姻的“从一而终”、“嫁鸡随鸡,嫁狗随狗”,如果艺术评论家也受这种群体意识的影响并依照此标准去评价安娜·卡列尼娜的婚姻行为,那么安娜绝不是艺术苑囿中的奇葩,而应是伦理车轮下死有余辜的贱人妖女。“文革”中有人评“南村群童欺我老无力,忍能对面为盗贼”的诗句,竟用极左思想的伦理眼光来确定杜甫“地主”的出身,同样显得滑稽可笑。可见,克服审美心理中的伦理思维定势,确立自觉的独立的欣赏追求是多么的重要。

4. 追求艺术中的“真”的欣赏心理及其分析

以科学的态度看待人生和社会,是大学生为人处世、为学、成长所必须具有的一种素质,但在艺术欣赏活动中,科学求真的态度就显得不那么重要甚至不需要了。艺术品是一种虚构的,不可用物理事实来检验的产品,它本身的内涵超越了客观实在物的范围,因此,艺术欣赏过程忌讳欣赏者与艺术作品较“真”。如果对艺术之“虚”与物质之“实”无法区分,许多哪怕是最伟大的艺术品都将不可理解,艺术也许将被作为不真实的东西而惨遭抛弃,如吴承恩的《西游记》、塞万提斯的《唐·吉珂德》等。另外,对艺术作品采取“求真”的态度,表明了欣赏者不了解、曲解或肢解了他面前的艺术,他把自己拘禁在事物真实的圈子内,以物理的事实检验艺术,这就自然落人迂腐可笑的境地。北宋科学家沈括评价杜甫《古柏行》中的“霜皮溜雨四十围,黛色参天二千尺”,他责备杜甫把古柏写的“太细长”,不合乎正常的比例,因为他计算出“四十围乃是径七尺”;郭沫若受极左思想的影响,在《李白与杜甫》一书中曾分析“卷我屋上三重茅”一句诗说:一重茅三寸,三重茅则九寸,九寸厚的茅草房是冬暖夏凉的。论诗求真、求实如此,简直到了让人喷饭的境地。

艺术以含蓄蕴积为能事,艺术欣赏也不能从艺术中探求科学和真理,而应该凭借直觉能力、想象力、理解力去感知、品味艺术,得出自己的独特感受和情感体验,产生精神愉悦。对艺术的审美态度,并不企图解决什么理论问题,而是对作品做出情感反应,所以古代的游子们往往从《天净沙·秋思》里得到情感的共鸣,而那些表现离情别绪的诗词同样也慰藉着征夫思妇的心灵。张继在《枫桥夜泊》中刻画的小船和寺钟虽然早随时光消沉无迹,但凭“一张旧船票”我们依然可以读出当代人的情感宣泄。可见欣赏者对欣赏对象的反应带有联想的主观情感色彩。如果离开了这种情感性,而以理智和求知的态度去看待艺术,那么只会妨碍和阻滞欣赏者的情感直觉,李白的“欲上青天揽明月”、“飞流直下三千尺”也就成了纯粹的疯言痴语,毕加索笔下的侧面人像也就是一个露出两只眼睛的怪物了。一言以蔽之,离开欣赏者的直观感受与情感反应,单纯靠理性能力和科学精神从艺术中求



真求实,是不可能感觉到艺术的精神实质的。

以上所谈的四个方面的艺术欣赏中常见的不良现象,是屡见不鲜的,它可能发生于各个阶层的欣赏者身上,当然也涵盖大学生。需要说明的是,大学生作为文化修养较高的一个群体,应该通过自身的努力避免在艺术欣赏的过程中闹出不应有的笑话,从而提高自己的审美欣赏能力。

(二) 大学生健康欣赏心理的培养途径

大众健康欣赏心理的养成与大学生健康欣赏心理的培养,从方法上讲大同小异,从层次上讲一低一高,从内容上讲一简单一复杂,从形式上讲一狭隘一广泛。总之,大学生健康欣赏心理的内涵应该从内容到形式,从方法到过程都应该追求高于社会大众健康欣赏的内蕴。

所谓健康欣赏心理是指欣赏者面对欣赏对象能以审美的态度从艺术中体悟到精神的愉悦,并进而取得无意或有意的美育效果。

1. 积累欣赏经验、把握艺术规律是培养大学生健康欣赏心理的首要条件

欣赏是根基于欣赏经验的。欣赏经验主要指欣赏者艺术修养的高低。具有欣赏经验的主体借助艺术修养去发现、判断欣赏对象的艺术价值,并获得审美愉悦,具体来说,欣赏经验有两类,一是感性经验,二是理性经验。感性经验是零散的、具体的、孤立的,有时甚至是包含着见首不见尾的偏见。对于欣赏,它只能被动的起作用。它就像预先量好的一只鞋样,当人进了琳琅满目的鞋店,只能小心翼翼地衡量,以不变之尺寸应万变之鞋长,却绝不敢越雷池一步。所以单靠感情经验去欣赏艺术,与其说在欣赏,不如说在遭罪。但是,感性经验又是欣赏过程中联想和想象的依据,尤其是欣赏文学作品,离开感性经验提供的联想和再创造,欣赏也就味同嚼蜡。苏轼赞美王维说他“诗中有画”,但“大漠孤烟直,长河落日圆”分明是十个字,画在何处?这就要靠欣赏者的感性经验提供想象的材料。从未见过沙漠、江河和落日的孩子,读这两首诗,并不比从一数到十给他的愉快大,因为他根本没有浮现出“画”的感情经验。勤学如《红楼梦》中的香菱者,对这两句诗的理解也全凭了感情经验引发的联想的帮助。可见单凭感情经验或离开感情经验都是无益于艺术欣赏的。

当欣赏的感性经验积累到一定的程度,就会向理性经验飞跃。这里感性经验的内容积淀会呈现出比较稳定的暂时的神经联系,感性和理性由于在欣赏中的多次配合,其联系的通道就日益顺畅。当彼此沟通状态下的某一感情区域面对欣赏对象时它首先会单独兴奋起来,随后,过去积淀下来的与之相关的理性经验便会积极主动地投入,于是便完成了从感性到理性的欣赏过程。比如,我们初次欣赏毕加索的绘画,往往惊诧它那奇妙的构图,总是搞不明白为什么侧脸的人在画面上会出现两只眼睛,本来该被遮住的半边鼻子和嘴,在画面上也像翻开的书一样呈现出来。这只是因为我们是二维空间的感情经验去观察它的。如果一位内行的朋友告诉你,这是一种艺术追求,要在绘画中表现物体的四度空间,并让你从许多角度去欣赏对象,这样,你再去看毕加索的画就会由惊愕转为发现,侧面的眉毛、侧面的耳朵,甚至另一半的后脑勺都会凭感性经验与理性经验的结合而显现出来。

艺术欣赏由浅入深、循序渐进的过程就是欣赏经验从感性向理性的层次性递进。它的

不同层次一般表现为三个,即官能的欣赏,感情的欣赏和理智的欣赏。以欣赏中国绘画为例,第一步我们开始只是注意到画得像不像,也就是从官能直觉方面审视艺术的真实程度,注意“形似”,这是比较肤浅的欣赏层次,所以苏轼说:“论画以形似,见与儿童邻。”进而我们会认识到中国画的一些技法和追求,比如章法构图、落笔着墨、敷彩上色等,借此欣赏者便从画面上获得形式美的赏心悦目的感动。这是官能欣赏的较高层次。第二步,如果我们了解到作品产生的时代、作者的经历和思想,并能够从作品所创造的意境中领略到作者的趣旨,从而和作者一起喜怒哀乐,欣赏者获得强烈的心灵共鸣,这就深入到了欣赏的第二个层次,即感情的欣赏层次。第三步,我们对中国绘画艺术的来陇支脉有所了解,并能够把画家和作品放到历史发展的长河中去考察,我们就能够对作品有更深刻的认识,比如作品在绘画史上、文化史上的意义等,这样就能开始第三个层次即理智的欣赏的层次了。元代汤垕在《画鉴》中说:“观画之法,先见气韵,次观笔墨、骨法位置敷染,然后形似。”他认为欣赏绘画最要紧的是体会作品通过艺术形象反映出来的艺术家的审美情趣。古人说“读画”而不说“看画”,说的也就是欣赏绘画不能仅用双眼而不用心的道理。

2. 审美静观是培养健康欣赏心理的重要途径

审美静观是欣赏者在欣赏过程中摆脱物利态度和求真求实的态度而转向审美态度的必然过渡形式。离开审美静观就无欣赏的健康可言。庄子说:“夫虚静恬淡,寂寞无为者,万物之本也”(《天道》)。他还要求人们“绝圣弃智”(《胜筐》)、无知无欲,达到一种精神的解脱,这其中蕴含着在精神上排除物质欲望与生理欲望,排除一切杂念,澄怀忘我地与天或自然达到和谐统一,从而获得审美快乐的明确内容。18世纪英国美学家洛德·夏夫滋博选取观海的场景来分析审美静观。他认为,如果以实用的目的去观察大海,则是在“占有”或“制服”大海;如果以审美的态度去欣赏大海,则是自然而然地“静观大海的美”。其结论是:“占有”大海和“静观”大海产生的是两种不同性质的愉快,一是非审美的,一是审美的。可见在艺术欣赏中的确需要一种与艺术的作品审美特质相适应的“静观”态度,没有审美静观就获得不了欣赏中的高层次的心灵愉悦。静观还需要一个过程,郭沫若幼年就会背诵王维的《红豆》诗,但他说,直到他七十多岁时到南方见过红豆并了解了红豆的故事后才真正读懂了这二十个字。

大学生要想提高自己的欣赏水平就必须从审美静观入手观照欣赏对象,这才能获得一种健康的高层次的审美欣赏感受。具体来说,艺术欣赏中的审美静观表现出两个方面的特征。

第一,欣赏者在欣赏过程中暂时中止了日常生活中的日常生活经验和感知活动,萌生了一种特殊的感知活动,进入了一种特殊的新经验世界。

大学生在日常生活中的感知和经验,都是非常实际的,如学习的紧张与辛劳,纪律的约束与自身的锻炼,经济的困扰,人际关系的紧张与和谐等。所有这些都是需要大学生们集中注意力去处理的事务。但是当大学生们置身于艺术的氛围之中时,比如看扣人心弦的故事情节,听旋律优美的乐曲演奏,观造型别致的雕塑,赏色彩鲜活的绘画等,他们往往被艺术作品的美的特质所吸引,而忘却一切实际的俗务,以一种安适平静、澄心凝思、全神贯注的精神状态,无忧无虑地欣赏玩味艺术,除对艺术品产生浓厚的审美意趣外,不为其他兴趣所动,不为任何杂念所干扰,这就进入了审美静观。同时只有欣赏者沉浸于艺术欣赏之中,并保持静观的心灵状态,艺术作品的审美特质才会占据他的心理意识。苏轼说:



“欲令诗语妙，无厌空且静。静观了群动，空故纳万境。”（《送参寥师》）。他虽然是就诗的创作而言，但艺术欣赏又何尝不是依靠了“心之静”与“心之空”才使欣赏者对艺术作品的美的意境了然于胸的呢！

第二，欣赏者对艺术作品的审美静观中往往专注于对作品的审美形式的观照。

艺术是一种创造，但艺术绝不是对物质世界的复制，而是一种依靠一定的外在形式对客观世界的定形化的虚构。所以，欣赏艺术，并不是要进入实在的物质世界，而是进入了一个在尊重客观世界基础上的虚构的世界。当欣赏者在这样的虚构世界里进入审美直观的时候，就会产生对艺术的色彩、线条、韵律、词语等所构成的形式的玩味。也就是说，在艺术欣赏过程中，审美形式本身也就极富感染力，就能使欣赏者绝思绝虑地沉浸于美的享受中。一首乐曲，单是它的精美有力的旋律、节奏，就令人陶醉，即使欣赏者对它的情感内容并未理解，比如许多大学生喜欢听贝多芬的《命运交响曲》，可又对这首音乐有关的背景资料知之甚少，却仍能从中获得审美愉快。一首诗歌，单就它的词语的典重，韵声的抑扬，就能获得许多读者的共鸣，如李商隐的《锦瑟》，尽管目前人们对它的主旨仍莫衷一是，但这并不影响欣赏者从中体味出审美愉快。

事实上，音乐的旋律形式、绘画和雕塑的造型形式、诗歌的语言结构形式、戏剧的表演形式、小说的叙述形式、电影画面的运动形式，等等，都是诱发欣赏者审美注意力和兴趣强度的极其重要的审美因素。当然，我们不能由此而忽视甚至否定艺术内容的审美作用。但是，我们必须看到，一件艺术作品的形式特征往往是欣赏者在进行审美静观时首先注意到的一个方面，它甚至可以引导欣赏者排除欣赏时的杂念和干扰，并从而实现审美愉悦。观看一幅“蝴蝶图”，首映入眼帘并因此而获得审美感觉的是画面上蝴蝶的色彩和姿态，大概谁也不会像生物学家一样再对蝴蝶这种昆虫对农作物是否有害处作更多的联想。

3. 保持适当的“心理距离”是培养健康欣赏心理的技术条件

抗日战争时期，延安大礼堂上演新编剧目《白毛女》。当剧情发展到黄世仁强奸喜儿一场戏时，在剧院门口值勤的卫兵，竟端起步枪向台上的“黄世仁”扣动了扳机。

80年代初期，某大学中文系二年级的一位女生从宿舍楼的顶层飘然而下，香消玉殒。原因是她从林黛玉的爱情结局里读出了自己感情的命运。

在西方，多心的男人在观看《奥赛罗》时往往引起对自己妻子不忠诚的担心。

以上几个例子，都是欣赏者没有处理好与欣赏对象之间的“距离”而发生的欣赏悲剧。“距离”又叫心理距离。最早是由英国心理学家爱德华·布洛于1912年提出来的。布洛认为欣赏者应该把自我情感、自我经验同艺术作品及其感染力分离开来。其实，心理距离就是欣赏艺术作品时的一种“自我意识”——把审美知觉态度与现实生活态度分离开来的一种意识。比如说，舞台上的戏剧场面往往比日常生活中的真人真事还要感人，但是欣赏者又不能把纯属于自己的情感和经验以当事者、局中人的身份带入欣赏中去。欣赏者假如有感于剧中主人公的不幸遭遇而要去为之两肋插刀，那么就应该明确地告诉欣赏者“剧中人是在做戏”。

“心理距离”包括时间距离和空间距离两个方面。但是“距离”的远近则受欣赏者和欣赏对象两个方面的制约，只有把握好适度的“心理距离”，才有益于欣赏能力的提高，也有益于审美感受的获得，这要从两个方面去努力。

第一,让艺术作品所传达的经验与日常生活的经验之间保持一定的距离,对于艺术欣赏是十分必要的,否则,欣赏者便会误认为艺术作品的经验是日常生活的经验,把艺术同生活等同起来,于是才闹出了开枪射击“黄世仁”的生活悲剧,于是许多人认为鲁迅笔下的阿Q的形象是对自己的嘲讽。适当的欣赏心理距离的确立与保持,一方面依赖于欣赏对象,另一方面又取决于欣赏者欣赏水平的高低。因为许多以日常生活经验为题材的作品,它本身与欣赏者之间的距离就较小,再加上艺术对生活经验的惟妙惟肖的生动描摹,很容易使欣赏者产生如痴如醉、恍若现实的错觉。对于这样的欣赏对象,欣赏者必须保持清醒的头脑,以便区分开艺术与现实,并保持自己的审美态度。

第二,欣赏者在欣赏的过程中,一定要想法克服个人情感被作品情感所同化的现象,不要失去“自我意识”。否则,艺术欣赏中欣赏者对欣赏对象的情感认同,极易造成实际的危害,女大学生因读《红楼梦》而把自己比做林黛玉,以至于心力交瘁、坠楼归天;青年男子因读《少年维特之烦恼》而陶醉忘形、神魂颠倒,有的竟然去效法维特——以手枪自杀。这些发生在中国和国外的欣赏惨剧,可以说是欣赏活动中失去“距离”所带来的直接后果,这些可怜的读者也就成了失去“距离”而搞欣赏的牺牲品。艺术欣赏中这种丧失“自我意识”、被作品牵着鼻子走的欣赏者,他们失常的情感反应是会削弱甚至消除欣赏者对作品的审美注意、审美体验和审美判断的。聪明的大学生们既应该是艺术的高层次的欣赏者,又不能成为艺术的奴隶,应保持好自己的“心理距离”吧。

4. 适度的感情投入是培养大学生健康欣赏心理的审美基础

生活中我们随时都能遇到一些美的现象。比如,天上悠悠地飘来一朵浮云,我们凝望于它,便会觉得它是那样的轻盈超脱,自由自在;一湾在朦胧的月光下波光闪闪的河水,我们忘情地看着它,会觉得它是在活泼地欢笑,那哗哗的水声,似乎在漫不经心地撩拨着月的轻纱;而一座高山,笼罩在苍茫的暮色中,那凝重的身姿,那灰暗的色彩,又使我们觉得它是在庄严地告别,送走如火的残阳,悲哀地拉开夜的沉幕。其实,浮云不过是一团水汽,无所谓自由自在;河水不过是由高向低的流淌,根本不是什么欢笑;高山是石头和泥土的堆积,昼夜如斯,何来庄严与悲哀。那么,客观上并非如此的事物,人们为何会产生这些感觉呢?艺术家们在思索,哲学家和心理学家们也在思索。思索的结果,是一个可以普遍接受的解释——移情与物,即主体情感向客体对象的移入。

在艺术创作中,创作者向客观对象移注情感是相当普遍的,人们常说的借景抒情手法就属于此类。杜甫有感于国势动荡、战乱未已,移情于“花鸟”：“感时花溅泪，恨别鸟惊心”。崔莺莺有感于情人离别、前景迷茫，移情于秋叶：“朝来谁染霜林醉，总是离人泪”。李白借“千里江陵一日还”来表达遇赦后的兴奋心情，李清照借黄昏后的“梧桐细雨”以抒泄国亡家破夫死之后的痛楚和孤寂等，都是诗人将内心情感移诸外物而构筑的艺术世界。

艺术创作如此，那么以艺术为主要观察对象的欣赏同样也离不开欣赏者向欣赏对象贯注内心的情感；没有必要的情感移入，欣赏者对欣赏对象的欣赏很可能显得过于理智或过于平淡。西文文艺心理学派的代表人物之一立普斯认为：移情必须具备两个条件，一是移情的对象要能够唤起某种情感经验的类似联想；二是仅唤起一定情感体验的类似联想还不够，对象还必须同时能够表现这种被唤起的情感。以“嚎哭”为例，一个人悲痛地嚎哭他死去的亲人，他的嚎哭可以使观看者联想起自己亲人的去世，从而产生悲痛。可是，观看



者的悲痛却不能够通过嚎哭者得以表现；事实上，也很少有人借助于观看别人捶胸顿足的嚎哭来宣泄自己心中的悲痛。也就是说，“嚎哭”作为观看者移情的对象只是唤起了观看者类似联想的条件之一，但它并不具备让观看者由此表现这种情感的条件。而斗雪傲霜的“红梅”就不同了：它在寒风飞雪中绽放，会使观看者联想起那些在恶劣环境中为革命事业而艰苦奋斗的英雄，从而唤起赞叹之情；同时，红梅那遒劲的枝杈、艳丽的花朵等外部形象，又正好是表达这种赞叹之情的几乎是不可替代的外物。“红岩上，红梅开，千里冰霜脚下踩，数九严寒何所惧？一片丹心向阳开”，“红梅花儿开，朵朵放光彩，昂首怒放花万朵，香飘云天外，欣欣百花齐开放，高歌欢庆新春来。”一首《红梅赞》激励和感动着一代又一代的仁人志士为正义事业去“傲霜斗雪”，牺牲自我，换来万紫千红的春天。假如没有移情作用在其中起着作用，创作者不会有如此传世的佳作，欣赏者也不会对它长歌不衰。那么，红梅也就只是红梅而已矣！

欣赏过程中欣赏者的情感经验所起的作用主要是借助于“物我两忘”而实现的“移情”。情感经验对欣赏对象进行情感判断和情感加工，直至达到物我的统一。一棵青松，欣赏者赞美它的傲岸挺拔，并不是它自身在傲岸挺拔，也不是欣赏者在傲岸挺拔，而是由于青松提供了傲岸挺拔的外形，同时还由于欣赏者产生了傲岸挺拔的经验联想和情感体验。没有物我两忘，就不会有欣赏中的积极的情感活动，当然也就不会有移情。

可是，具体的欣赏中，有些人轻易地就使自己充分沉浸在欣赏的情感活动中，另一些人却办不到，他们却总是处于旁观者的位置上，冷静地观赏。当别人被欣赏对象逗得捧腹大笑、热泪盈眶的时候。他们却平淡如水，静默似石。但是，不要认为这些人就不可能进行欣赏，他们也在享受着欣赏的愉悦，不过是比较冷静些罢了。鉴于上述情况，有人把欣赏分为两类，一是“旁观者”欣赏，一是“分享者”欣赏。充分的移情只见于后者。而最常见的欣赏者介于两者之间。他们一般不会因时间、地点或心境的差异影响欣赏心理，通常情况下的表现是他们知我为我，不会失去自我意识；知物为物，又不被外物所牵累；物我两忘，又能达到心与欣赏对象的情感交融。这种时而融进去，时而脱出来，融进去获得欣赏愉悦、脱出来又能获得冷静欣赏和冷静对待地欣赏愉悦，才是每一个欣赏者，尤其是大学生应该努力追求和实现的欣赏境界。

其实，培养健康的欣赏心理是一个循序渐进的过程，以上所说的几个方面是相互联系、相互渗透、相互促进、并行不悖地培养健康欣赏心理的一个过程，这个过程的基本形式是：从低到高，由浅入深，从一般到复杂，从感性向理性。

唐朝禅师青原惟信曾就自己参禅时的体悟过程说过一段发人深省的话，这段话因与大学生健康欣赏心理的养成过程颇为契合，故引来结束本章：“老僧三十年前，未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来，亲见知识，有个入处，见山不是山，见水不是水。而今得个体歇处，依前见山只是山，见水只是水。”

五、专题训练

〔训练一〕学习喜欢并且关爱自己

说明：自卑者通常是不喜欢自己的，他们对自己充满了不满，并且总是对自己很苛求。

为此，他们常在心中进行着一个人的战争——一场总是很难停止的自己的对自己的战争。

所以，学习喜欢自己，学习与自己友好相处，也可以成为培养自己自信心的途径之一。以下是一些简便易行的方法，称之为心理保健操。

(1) 每天多喜欢自己一点。

① 每天在自己的生活中找出至少三件能让自己微笑的事。

② 每天在自己做的事中找出三件值得自己夸自己的事。

③ 每天对自己说：我喜欢我的……（内在、外在都包括的某个特点），至少要罗列 3 个。

(2) 一个月后，写下自己的感受和发现。

(3) 每天多为自己做一点。

① 每天主动做至少两件能使自己快乐的事，即使小到为自己买个小零食都可以。

② 每天至少留半个小时的时间与自己独处，这个时间里你可以做任何你喜欢的事或者什么也不做。

③ 把自己一直想做但因为种种原因没有做的事情（例如：想去爬山，想去逛书店，想买件衣服，想去看看朋友，去看画展、听音乐会等）罗列下来，制定一个切实可行的计划，然后开始以周为单位，去一件件地为自己而做。

(4) 一个月后，写下自己的感受和发现。

注：有一种说法，一个新行为倾向可以在 21 天中形成，并在 90 天左右固定下来。心理保健和躯体保健一样，是需要行动的。

〔训练二〕自主选择意识的培养

说明：自主选择意识与人的责任感密切相关，也是具有内归因风格的人的主要特质之一。以下介绍一种很具操作性的、有助于提高人自主选择意识——填空练习法。

(1) 写出过去三年内你认为做得不够成功的 5 件事。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

(2) 从第一件事开始，每一件都以填空方式完成下列全部句子。

- ① 如果我当时能够对此事多负 5% 的责任，那么我会 _____
- ② 如果我当时的成就动机能够增加 5%，那么我会 _____
- ③ 如果我当时对时间的把握能够增加 5% 的效率，那么我会 _____
- ④ 如果我当时与人合作的意识能够增力 5%，那么我会的 _____
- ⑤ 如果我当时锻炼自己能力的意识能增加 5%，那么我会 _____



逐个做，直到全部做完。

(3) 与朋友分享并且讨论你们的发现和感受。

在本子上记下你的感受。

(4) 写出未来三年内你希望做成功的 5 件事。

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

(5) 从第一件事开始：每一件都以填空方式完成下列全部句子。

- ① 如果我现在决定对此事多负 5% 的责任，那么我会 _____
- ② 如果我现在成就动机增加 5%，那么我会 _____
- ③ 如果我现在对时间的把握能够增加 5% 的效率，那么我会 _____
- ④ 如果我现在与人合作的意识能够增加 5% 那么我会 _____
- ⑤ 如果我现在锻炼自己能力的意识能增加 5%，那么我会 _____

逐个做，直到全部做完。

(6) 与朋友分享并且讨论你们的新发现和新感悟。

在本子上记下你的发现和感悟。

尝试把这种发现用于你的生活与工作实践。

六、心理测试

(一) 自我和谐量表 (SCCS)

1. 测验说明

下面是一些个人对自己看法的陈述，请仔细阅读每一道题目，根据自己的实际情况进行作答，填选一个数字，1 代表该句话完全不符合你的情况，2 代表比较不符合你的情况，3 代表不确定，4 代表比较符合你的情况，5 代表完全符合你的情况，每个人对自己的看法都有其独特性，因此答案是没有对错的，在作答过程中只要如实回答就行了。

2. 试题题目：

- (1) 我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾。
- (2) 有时我会对自己在某些方面的表现不满意。

- (3) 每当遇到困难,我总是首先分析造成困难的原因。
- (4) 我很难恰当地表达我对别人的情感反应。
- (5) 我对很多事情都有自己的观点,但我并不要求别人也与我一样。
- (6) 我一旦形成对事情的看法,就不会再改变。
- (7) 我经常对自己的行为不满意。
- (8) 尽管有时得做一些不愿做的事,但我基本上是按自己的愿望办事的。
- (9) 一件事情好就是好,不好就是不好,没有什么可以含糊的。
- (10) 如果我在某件事上不顺利,我就往往会怀疑自己的能力。
- (11) 我至少有几个知心的朋友。
- (12) 我觉得我所做的很多事情都是不该做的。
- (13) 不论别人怎样说,我的观点决不改变。
- (14) 别人常常会误解我对他们的好恶。
- (15) 很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑。
- (16) 我朋友中有些是与我截然不同的人,这并不影响我们的关系。
- (17) 与别人交往过多容易暴露自己的隐私。
- (18) 我很了解自己对周围人的情感。
- (19) 我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远。
- (20) 我很少去想自己所做的事是否应该。
- (21) 我所遇到的很多问题都无法自己解决。
- (22) 我很清楚自己是什么样的人。
- (23) 我能很自如地表达我想表达的意思。
- (24) 如果有了足够的证据,我也可以改变自己的观点。
- (25) 我很少考虑自己是一个什么样的人。
- (26) 把心里话告诉别人不仅得不到帮助,还可能招致麻烦。
- (27) 在遇到问题时,我总觉得别人都离我很远。
- (28) 我觉得很难发挥出自己应有的水平。
- (29) 我很担心自己的所作所为会引起别人的误解。
- (30) 如果我发现自己在某些方面表现不佳,总希望尽快弥补。
- (31) 每个人都在忙自己的事情,很难与他们沟通。
- (32) 我认为能力再强的人也可能会遇上难题。
- (33) 我经常感到自己是孤立无援的。
- (34) 一旦遇到麻烦,无论怎样做都无济于事。
- (35) 我总能清楚地了解自己的感受。

3. 评分细则

各分量表的得分为其包含的项目分直接相加,三个分量表包含的项目为:

- (1) 自我与经验的不和谐: 1, 4, 7, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 23, 27, 28, 29, 31, 33 共 16 项,得分之和高分 ≥ 56 分,低分 ≤ 35 分。
- (2) 自我的灵活性: 2, 3, 5, 8, 11, 16, 18, 22, 24, 30, 32, 35 共 12 项,得



分之和高分 ≥ 55 分，低分 ≤ 37 分。

(3) 自我的刻板性：6, 9, 13, 20, 25, 26, 34 共 7 项，得分之和高分 ≥ 40 分，低分 ≤ 13 分。

总分：将自我的灵活性反向计分，再与其他两个项目分数相加。得分越高自我和谐度越低，容易因为对环境的不适应或逃避而导致自我的僵化，或因不能改变导致无助感。一般来说，低于 74 分为低分组，75~102 分为中间组，103 分以上为高分组。

(二) 综合幸福问卷 (Multiple Happiness Questionnaire, MHQ)

指导语：欢迎您参加本次调查，请仔细阅读每个问题，并且把您的答案填在答题卡上相应的位置，回答没有正确与错误之分，每个问题只能选择一个答案，请按照您的实际情况回答，谢谢合作！

A：请用下面的评价尺度，描述您的情况 (A1~A36 题)

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
明显不符合 不符合 有些不符合 介于中间 有些符合 符合 明显符合

- A1 我的生活大多数方面与我的理想吻合。
- A2 我的生活状况良好。
- A3 我对我的生活满意
- A4 到目前为止，我得到了我在生活想要的重要的事情。
- A5 回首往事，能够感受到生活的意义和人生的圆满。
- A6 我了解并接受自己。
- A7 能够根据自己的意愿选择行为方式，而不受外界影响。
- A8 不断超越自我，取得更大、更多的成就。
- A9 理解自己所做事情的价值与意义。
- A10 我可以自由地决定我的生活。
- A11 我能够自由地表达我的思想与感情。
- A12 在我的生活中，经常有人约束我的行为 (反向计分)。
- A13 在我的生活中，我能感觉到我的存在。
- A14 在我的生活中，并没有太多的机会让我自己做决定 (反向计分)。
- A15 我觉得我是一个有价值的人，至少与别人一样。
- A16 我觉得我具有许多优良的品质。
- A17 我与大多数人一样，能够把事情做好。
- A18 我对自己持肯定态度。
- A19 总的来说，我对自己比较满意。
- A20 我充满活力与激情。
- A21 我常常感觉到我的精力旺盛好像要爆发出来。
- A22 我的精力非常充沛，精神状况很好。
- A23 我期望着投入每一天新的生活。
- A24 我的感觉很灵敏，情绪很活跃。

B: 请使用下面的评价尺度, 评估您最近 1 个星期的情绪情况 (B1~B12 题)

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

C: 使用下列标准, 评价在整个生活中你的幸福/痛苦体验

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9

维度	题号	项目数
----	----	-----



生命活力	A20~A25	6
健康关注	A34~A38	5
利他行为	A29~A33	5
自我价值	A15~A19	5
友好关系	A26~A28	3
人格成长	A6~A14	9

各维度解释:

《综合幸福问卷》(MHQ) 9 个维度的含义及解释如下(高分者, 上 2 个标准差, 低分者, 下 2 个标准差)。

(1) 生活满意 (Life Satisfaction, LS): 包括 5 个项目。

高分者特征: 个人各方面的需求和愿望得到满足, 个人对自己生活状况满意。

低分者特征: 个人对自己生活状况不满意, 生活中的愿望与需求没有得到满足。

(2) 正性情感 (Positive affect, PA): 包括 6 个项目。

高分者特征: 较多时间体验到爱、高兴、愉快、自豪、乐观、等积极情绪。

低分者特征: 较少时间体验到爱、高兴、愉快、自豪、乐观、等积极情绪。

(3) 负性情感 (Negative affect, NA): 包括 6 个项目。

高分者特征: 较多时间体验到抑郁、焦虑、妒忌、愤怒、内疚、等消极情绪。

低分者特征: 较少时间体验到抑郁、焦虑、妒忌、愤怒、内疚、等消极情绪。

(4) 生命活力 (Subjective vitality, SV): 包括 6 个项目。

高分者特征: 充满活力、能量感觉, 拥有生命热情、精力充沛。

低分者特征: 缺乏活力、能量感觉, 没有生命热情, 无精打采, 缺乏活力。

(5) 健康关注: (health concern, HC): 包括 5 个项目。

高分者特征: 珍爱生命, 关注健康, 保持良好的生活与行为方式。

低分者特征: 对健康状况不关注, 缺乏良好的生活习惯与生活方式。

(6) 利他行为 (altruism commitment, AC): 包括 5 个项目。

高分者特征: 愿意帮助他人, 富有爱心, 希望通过自己的努力使世界变得更加美好。

低分者特征: 不愿意帮助他人, 缺乏爱心, 事不关己, 就高高挂起, 不愿意付出。

(7) 自我价值 (self-worth, SW): 包括 5 个项目。

高分者特征: 相信自己的能力、重要性, 有成功感和价值感, 具有较高自尊。

低分者特征: 不相信自己的能力、重要性, 缺乏成功感和价值感, 比较自卑。

(8) 友好关系 (Positive relation, PR): 包括 3 个项目。

高分者特征: 具有温暖的、安全的、真诚的、持久的人际关系。

低分者特征: 缺乏温暖的、安全的、真诚的、持久的人际关系。

(9) 人格成长 (person growth, PG): 包括 9 个项目。

高分者特征: 自我接受, 不断发展, 开放新的经验, 自知之明, 能够控制自己的行为。

低分者特征: 不能自我接受, 不愿意发展与学习, 缺乏自知之明, 不能控制自己的行为。

七、心灵鸡汤

再别康桥

徐志摩

轻轻的我走了，
正如我轻轻的来；
我轻轻的招手，
作别西天的云彩。

那河畔的金柳，
是夕阳中的新娘；
波光里的艳影，
在我的心头荡漾。

软泥上的青荇，
油油的在水底招摇；
在康河的柔波里，
我甘心做一条水草！

那榆荫下的一潭，
不是清泉，是天上虹；
揉碎在浮藻间，
沉淀着彩虹似的梦。


寻梦？撑一只长篙，
向青草更青处慢溯；
满载一船星辉，
在星辉斑斓里放歌。

但我不能放歌，
悄悄是离别的声箫；
夏虫也为我沉默，
沉默是今晚的康桥！

悄悄的我走了，
正如我悄悄的来；
我挥一挥衣袖，
不带走一片云彩。

康桥（Cambridge）现通译为剑桥，徐志摩于1921年至1922年游学于此。这段短暂的时间对徐志摩产生了重要影响，他曾经说，在24岁以前，他对于诗的兴味远不如对于相对论或民约论的兴味，正是康河（River Cam）的水，开起来诗人的灵性：“我的眼是康桥教我睁的，我的求知欲是康桥给我拨动的，我的自我意识是康桥给我胚胎的。”（《吸烟与文化》）1928年徐志摩故地重游，在归国的途中吟成了这首经典之作。

这首诗打动了无数的读者，人们在诗歌朗诵会、晚会和离别的宴会上总喜欢吟诵它，就是因为它用清丽的语言和悦耳的音节表达出了带有普遍意义的情感：离愁别绪。诗歌可以表达各种各样的情感，比如欢乐、愤怒、怜悯，但是最好的诗歌应该是忧郁的，忧郁是人类最高贵、圣洁的情感，也是诗歌的灵魂。而离别是最令人难忘的。江淹曾说：“黯然销魂者，唯别而已矣。”离别时的忧郁是最能勾起读者的遐思的，在人们吟诵徐志摩这首诗的时候，会想起无数美好的时光，会禁不住泪流满面。这就是《再别康桥》的魅力所在。

其实早在1922年离别康桥前夕，徐志摩已经写了一首关于康桥的长诗——《康桥再会吧》，这首诗同样写到了天上的红霞，河畔的垂柳，河里的水藻以及河上的歌吟，弥漫于诗中的同样是一种深深的离愁别绪。但是人人都知道《再别康桥》，却不知道《康桥再会吧》，一个很重要的原因就是后者缺少前者那种含蓄之美。《康桥再会吧》多次直接宣泄对于康桥的深深依恋和感激：“我心头盛满了别离的情绪”，“康桥！汝永为我精神依恋之乡！”“康桥！你岂非是我生命的泉源？”“再见吧，我爱的康桥。”这样便失去了含蓄。而好的诗歌是讲究含蓄的，只有含蓄，才能给读者留下那绵绵无尽的想象空间，所谓“一切尽在不言中”，所谓“此时无声胜有声”，就是这个意思。《再别康桥》很好地做到了这一点，整首诗没有一个愁字，没有一句依恋的话，相反，诗人在离别时表现得非常潇洒：“悄悄的我走了，/正如我悄悄的来；/我挥一挥衣袖，/不带走一片云彩。诗人只是在吟咏河畔的金柳，波光里的艳影，软泥上的青荇，水中的虹影，可是我们却读出了一种无处不在的离愁、一种无处不在的对于康桥的依恋。 

第十章 大学生就业心理辅导与训练

每年毕业季,就业问题都是每一个大学生必须要面临的问题。毕业生人数年年递增,就业难也成为常态。可以说就业不仅仅关系到个人的生存,社会的稳定和发展,而且关系到大学生的身心健康。因此,在毕业之前做好充分的心理准备,注重就业心理的优化和调适,对于就业是十分必要的。

一、就业与就业心理概述

(一) 就业概念

在古汉语中,“就”是指“归属”、“得到”、“从事”的意思。所以,从古汉语的本意上来讲,就业即“从事一定的职业”。现代学者认为,所谓就业是指劳动者同生产资料相结合,从事一定的社会劳动并取得劳动报酬或经济收入的活动。

社会生活中的每个人都要就业。就业有三个基本条件:一是要从事社会劳动;二是要有报酬或收入;三是要得到社会承认,只有具备了这三个条件,才算真正就业。如果一个有劳动能力的人,在一定的社会工作岗位上从事着合法的劳动,并因此获得相应的劳动收入,他就实现了就业,是从业人员,或者说是就业者。我国通过法律法规的形式对劳动年龄做出了限制,一般在16~65岁左右,低于16岁从事有报酬的劳动属违法现象,不算是就业。那些从事非法经济活动(如生产销售毒品)而获得报酬的,也不属于就业,从事无报酬的公益劳动、家务劳动也不能属于就业的范畴。

(二) 就业心理及其过程

就业心理指的是在就业过程中,受客观条件的影响,就业主体的心理认知、感受、情绪及倾向的总和。

就业心理主要包括以下几个阶段。

初始就业心理:表现为求职者对职业期望值较高,对工作感到新奇,有成就事业的渴望。

受挫就业心理:在工作过程中,由于对领导、同事的行为不满,或者对事情的处理不当,从而产生焦虑、不安、恼怒等心理状态。

调整的就业心理:经过一段适应期,逐渐与社会相融合,认同某些与自己心理相冲突的价值观,从而实现个体与周围环境的和谐。

(三) 职业指导及其产生与发展

随着社会生产力水平的提高和社会分工的发展,人们开始关注职业选择对于就业和个

人生活质量的重要意义，要求个人的能力与相应的工作岗位能做到合理的匹配，于是职业指导应运而生。

职业指导最早产生于 19 世纪末的美国。1898 年，美国底特律中央中学的校长杰西·戴维斯在学校教育中尝试增加职业咨询的内容，并对学生进行职业道德教育。继戴维斯之后，美国波士顿社会改良运动的积极响应者弗兰克·帕森斯于 1901 年创立了波士顿公民服务机构。这一机构的主要任务是帮助失业青年和移民制定职业计划。1908 年，他又创立了波士顿职业局，使职业指导工作开始走向规范化和正规化的道路。为了更好地总结职业指导的经验，丰富职业指导的理论，1909 年，帕森斯出版了《职业选择》一书，这是世界上第一部系统论述职业指导的理论著作。

此后，帕森斯和有关专家又出版和撰写了一系列关于职业指导方面的著作和文章，形成了职业指导的理论和方法体系，使职业指导发展成为一门独立的学科。继美国之后，英、法、德、日等国先后建立了职业指导制度。

我国的就业指导工作起步较晚。20 世纪初，清华大学校长周寄梅先生将心理测试的手段应用于学生的职业选拔中，这是职业指导在中国的首次应用。1917 年，黄炎培、梁启超、张謇等教育界和实业界的知名人士联合创立了中华职业教育社，并创办了《教育与职业》杂志。1920 年，成立了由专家组成的职业指导委员会。1927 年，建立了中国首家为社会成员就业服务的组织——上海职业指导所。

新中国建立之后，在改革开放以前的很长一段时期内，我国的中、高等学校几乎没有开设职业指导的课程，社会上的职业指导机构也未建立，有关职业指导方面的书籍和资料也相当匮乏。

改革开放之后，随着社会主义市场经济体制的建立和劳动人事制度的改革，我国的就业形势发生了根本性的变化，大部分毕业生在国家方针政策的指导下，通过人才市场，采取“自主择业”的就业办法。与这些相配套，建立了人才需求信息中心、就业咨询和职业介绍机构，为毕业生提供就业服务，极大地促进了我国职业指导的发展。1994 年，劳动部颁发了《职业指导办法》，明确规定职业介绍机构应开展职业指导工作。配备专（兼）职指导员，向劳动者和用人单位提供指导和服务。同年，国家教委颁发了《普通中学职业指导纲要》，确认职业指导是普通中学教育的一个组成部分，把职业指导纳入到学校教育正常教学中去。

（四）就业指导的目的和意义

当今世界，就业已成为困扰绝大多数国家的一个广泛的社会问题。它直接关系到国家的稳定，经济的发展和社会的繁荣。我国作为世界上人口最多的发展中国家，随着经济的飞速发展，对各类劳动者的需求数量也在相应地增长。但是，由于劳动者个人素质的差异和社会经济结构的变动等因素的影响，我国劳动者的就业问题显得愈来愈突出。目前，我国正面临着人口和就业问题的双重压力。为此，我们必须大力发展经济，提高劳动就业率。而要实现这一目标，就必须建立完善的就业服务和指导机构。因为，良好的就业服务与职业指导是劳动力市场高效运行与就业问题有效解决的重要保证。

1. 就业指导能够缩短就业者的社会化过程

社会化是指社会将一个自然人转化为一个能适应一定社会环境,参与社会生活,扮演一定社会角色的社会人的过程。人的社会化是一个极其复杂的过程,生活在现实生活中的成年人,不仅要继续进一步学习掌握基本的生活技能和社会经验,而且还要根据社会发展和变化的要求,不断地调整自己的专业方向,深化专业技能,而就业指导是完成就业者社会化过程的一个重要途径。通过就业指导,培养就业者的角色意识,提高就业者的社会责任感和义务感,缩短就业者适应和改造社会的周期。

2. 就业指导能够帮助大中专学生科学地选择职业

大中专毕业生是国家建设的栋梁之才,他们能否正确地选择职业并顺利地就业,从微观上讲,直接关系到自身价值的实现和个人前途的发展;从宏观上讲,关系到教育目标的最终实现和国民经济的发展以及社会的稳定。而大中专毕业生能否顺利就业,一方面取决于社会的需求;另一方面取决于自身的综合素质与能力,同时,还与其是否接受就业指导有关。接受就业指导是大中专毕业生科学地选择职业所不可少的。一般来说,大中专毕业生涉世不深,经验不足、信息闭塞、目标不确定,以致于在择业时眼花缭乱,无所适从。而通过就业指导,能够有效地帮助大学生运用正确的价值观念、道德标准选择职业,减少或避免择业中的主观性和盲目性。同时,就业指导还可以有效地帮助大中专毕业生学习求职择业的方法,掌握求职信息,提高求职择业的能力和技巧,从而科学地促进人才与岗位的合理匹配,有效地促进人才资源的开发和利用。

3. 就业指导有利于劳动力的合理流动

科技和经济的飞速发展和进步,市场竞争的日益加剧,使得社会经济结构、产业结构、职业结构处于较快的变化发展过程中,因此,部分人员从原来的就业岗位流动起来。同时,也会不断地涌现一些新的就业岗位。在这种劳动力流动速度加快,流动数量急剧增大的情况下,职业指导就显得尤为重要。通过职业指导,职业咨询服务,帮助求职者深入了解自己的特点和需求,向劳动力供求双方提供信息服务。减少劳动力流动的盲目性,指导用人单位确定正确的选人标准和招聘方式。这样就可以帮助劳动力供求双方进行准确的选择,提高成功率。从这个意义上来说,职业指导是引导劳动力合理流动,保证劳动力市场健康有序运行的重要手段。

4. 就业指导有利于推动高等教育体制改革的进一步深化

在计划经济体制下,大中专毕业生分配工作是依照计划,自上而下进行的。这种分配方式难以顾及就业主体的择业意向,也忽略了社会和用人单位对人才的质量、规格和数量的要求。而新的毕业生就业制度的实施,打破了计划分配的旧格局,促使高等教育更好地面向经济建设的主战场,为高等教育主动适应经济建设和社会发展的要求找到了契机。各级各类高等院校就像一个加工厂,大中专毕业生就是高校的加工“产品”。高校培养出来的人才是否符合社会的需要,“产品”是否合格,需要接受社会的检验。而就业指导是联系学校和社会的纽带和桥梁。通过就业指导工作,学校能够及时了解和掌握社会对人才需求的情况,根据社会需求主动调整专业结构,提高教育教学的质量,逐步实现按需招生,按需培养,减少教育投入的盲目性,提高办学效益,从而促进教育体制改革的进一步深化。

二、就业指导的内容、方式与技术

（一）就业指导的内容

在现代市场经济条件下，就业指导的主要对象是失业人员、新生劳动力和需要帮助的用人单位。学校就业指导的主要对象是新生劳动力——大中专毕业生。这些新生劳动力往往是初次面对劳动力市场，他们对劳动力市场上的各种情况和自己的职业方向常感到茫然。因此，对于新生劳动力的帮助主要是了解和掌握就业形势及就业状况，帮助他们设计和确定自己的职业方向，查找就业失败的原因，掌握战胜挫折和失败的方法等。具体来说，就业指导工作的主要内容有以下几个方面。

（1）了解掌握就业形势及就业状况。主要是随时把握当前的就业形势及其发展趋势。了解国家劳动和社会保障的法律法规、国家和地方的就业政策、职业分类、职业标准、职业培训、职业资格鉴定等方面的情况。这些内容是进行具体就业指导的基本工作。

（2）收集分析劳动力市场的供求状况。主要是各种职业在劳动力市场上的需求现状和变动趋势。包括竞争强度、发展前景、素质要求、职业特点等。不同职业的劳动力供给状况，包括年龄结构、受教育情况、求职热点、求职要求等。这些是对就业指导对象服务的背景资料。

（3）帮助指导对象进行职业选择和职业设计。就业指导人员借助一些测量工具来了解和分析指导对象的个人素质和个性特点，以便向他们提供有关就业的咨询和服务，确定职业发展的方向。

（4）帮助指导对象掌握求职技能和技巧。现代社会要求指导对象能独立应对不断变化着的劳动力市场，这就要求职业指导人员帮助指导对象掌握相应的求职技能。求职技能主要包括以下几方面的内容：职业预测、职业信息、搜集职业、掌握求职应聘的方式与技巧等。

（5）为用人单位提供用人服务。对于一些新建单位、私营企业或一些中小型单位等提供政策咨询、岗位用人和招聘方法设计等。

（二）就业指导的基本方式与技术

就业指导包括一系列的环节，而要想顺利地进行每一个环节，必须通过各种渠道，应用多种方式和方法。职业指导的基本工作环节有：传递信息、情况确认、方案制订、帮助实施、跟踪服务等环节。在这些环节中，需要应用的基本方式有：开设就业指导课和就业咨询。

1. 就业指导的基本方式

（1）开设就业指导课。

就业指导课是大学生了解社会和就业信息及就业要求，树立正确的就业观和择业观，形成良好职业道德观念的重要途径。当前，我国高等院校就业指导课的内容主要包括以下几方面：

① 专业教育。

主要是帮助大学生了解本专业发展的概况，认识所学专业的研究领域和服务范围，以

及相关职业的发展趋势。其目的在于教育学生认识自己的历史责任和使命,热爱专业,发奋学习,为将来就业打下良好的专业基础。

② 职业道德和职业素质的培养。

职业道德是指人们在职业活动过程中必须遵循的道德准则和规范,是社会主义道德在职业活动中的具体体现。它直接影响人们的工作态度、工作热情和行为方式。职业道德教育包括:择业动机教育、职业理想教育和择业观念教育等。择业动机是激励大学生择业的内部原因或动力。崇高的职业动机可以激发大学生的聪明才智,焕发他们奋发有为的热情,激励他们克服职业中的困难,鼓舞他们去实现自己的奋斗目标。因此,培养大学生崇高的职业动机,是职业道德教育的重要内容。职业理想是人们对于未来职业生活的向往与追求。它反映了人们生活的目的和为之奋斗的目标,在人们的社会生活中占有重要的位置。职业理想不仅能够成就一个人的事业,而且可以成为推动社会前进的一种精神力量。职业理想教育就是要使毕业生在选择职业时有一个远大的志向和正确的思想,在面对纷繁多样的职业时,能够保持较高的思想境界和清醒的头脑,以正确的态度选择和对待职业。择业观是人们对就业范畴的认识和态度。它包括人们选择职业的标准和对各种职业的评价,是人生观和价值观在职业选择问题上的具体体现。择业观教育首先要指导毕业生把个人理想与国家需要结合起来,避免和纠正在择业观上的短期行为,抵制眼前功利性的诱惑。其次,在对待用人单位和竞争对手方面,要引导毕业生采取诚实守信、公平竞争、实事求是的态度。此外,职业道德教育还包括敬业、乐业、勤业等方面的教育,要培养毕业生良好的职业道德品质和职业道德习惯。

③ 求职技巧的培养。

求职就业有许多技能和技巧。正确掌握求职就业技巧是求职就业成功的重要因素。从自荐材料的准备,到应聘时的仪表风度、言谈举止、自我推销以及招聘、应聘等就业程序,都需要学校的就业指导人员进行必要的指导。所以,求职技巧也是就业指导的一个重要内容。

(2) 就业咨询。

就业咨询是指就业指导机构或就业咨询者对个体在职业选择、职业适应等方面的问题进行分析、解答和指导的活动。学校的就业咨询与社会上的就业咨询有所不同。学校的就业咨询是在特定的环境下进行的,其咨询内容不仅包括为毕业生提供就业信息、帮助他们分析就业形势、指导他们掌握就业技能和技巧等具体的就业问题,而且还包括对毕业生进行就业观念、就业态度与就业动机以及就业行为的指导等系列问题。通过就业咨询,可使大学毕业生对职业的认识、职业的情感和态度发生较大的变化,从而有利于职业目标的实现和职业生活的稳定;通过就业咨询,毕业生还可以获得许多解决问题的新思路和新方法,消除或减轻就业过程中的心理矛盾。

2. 就业指导的技术

(1) 沟通技术:沟通技术是就业指导的基本技术手段。良好的沟通技术包括以下四个方面:①真诚相待。学校的就业指导者对大学毕业生要以诚相待,用自己的真心和真诚的服务与大学毕业生交往。②察言观色。学校的就业指导人员要深入观察和了解大学毕业生的真实内心世界,在沟通和交流的过程中,通过大学毕业生的体态语言,了解大学生的就业心理动态。③认真倾听。倾听是咨询指导过程中一个非常重要的环节。认真倾听的目



的在于使来询的大学生身心放松，畅所欲言，提高其择业与就业的自信心。注意倾听要做到无论来询者所表现出的思想感受和反映的问题是否正确，咨询者都要无条件地接纳，在态度上要表现出关注与认真。④恰当表达。咨询者恰当地向来询者表达指导意见，也是非常重要的。恰当的表达要做到准确、清晰、诚恳。

(2) 信息采集和处理：信息的采集和处理是就业指导工作中的基本内容。这项工作所使用的技术主要有调查问卷设计、描述统计技术、媒体信息筛选整理技术、文字资料与数字资料的整理与分析技术等。这些技术都具有较强的专业性。因此，学校的就业指导人员必须经过专门的训练，熟练地掌握其基本方法后才能使用。

(3) 帮助实施技术：帮助实施是帮助求职者成功求职的关键一步。其实施技术主要有以下几个方面。

① 向求职者和用人单位介绍当前劳动力市场的基本供求状况，同时，根据指导对象的具体情况，介绍相应的市场需求信息、薪酬标准和劳动法规等情况，以供指导对象进行定位和决策时参考使用。

② 向指导对象传授应聘技巧或确定恰当的招聘方法，尽量减少因非就业素质因素导致失败的可能性。

③ 组织求职者与用人单位进行交流洽谈，帮助双方约定时间、地点、明确程序和内容。

④ 对指导对象进行跟踪服务，通过电话联系、约定地点、时间进行面谈以便及时了解指导对象的情况。对于匹配成功者要进一步为其劳动关系的稳定与发展提供其所需要的帮助；对匹配不成功者要进行认真地分析，然后继续进行指导和帮助。

三、大学生就业心理问题与调适

社会主义市场经济体制的建立为当代大学生成才提供了前所未有的历史机遇和广阔天地。但是大学生能否成才还取决于自身的条件。应当说，随着我国改革开放，特别是社会主义市场经济体制逐步深化，我国大学生中的大多数在改革开放的潮流中锐意进取，勇立潮头。但是我们也应当看到，在我国高等教育的改革大潮中，大学生成才过程中仍然存在着各式各样的心理问题。这些心理问题集中发生在两个阶段：择业与求职面试。

(一) 大学生的择业心态分析

心态就是人的心理活动状态。心态的好坏对人的行为、活动效率均有较大的影响。大学生的择业心态，是指大学生在求职择业过程中所表现的心理活动状态，它常常随着周围环境的变化而变化。择业心理不是一个简单的过程，而是一个复杂的心理过程。它受各种因素的影响和制约。大学生的择业心理是在个体心理、群体心理和社会心理等因素的影响和作用下形成的，它具有自己的特点。

1. 喜欢竞争但又害怕竞争的矛盾心理

竞争，是自然界和人类社会一种亘古不变的现象。尤其是现代社会，竞争存在于社会生活的各个领域。无论是社会还是个人，只要是进取心未泯，就会在压力的环境中激溅起

竞争的浪花。在大学生的择业和就业过程中也存在着有形和无形的竞争和竞赛。有竞争必有压力，有压力才会产生竞争的动力。正如古罗马奥维得所说的“一匹马如果没有另一匹马紧紧追赶，并要超过它，就永远不会疾驶如飞”。但竞争又不是完全自发的。人类自身存在的惰性及自然与社会环境的状况，在一定程度上都影响着竞争的形成和发展。大学生只有在富有挑战性的工作和学习环境中，才会勇于拼搏，乐于进取。而大学生就业制度的改革，不仅为他们求职择业提供了公平的竞争环境和机会，而且也培养和激发了大学生的竞争意识。他们当中的绝大多数为自己能获得公平择业的机会和权利而感到欣慰。同时，他们也清醒的意识到，社会也向他们提出了更高的要求，使他们成为被选择的对象，自己可能会在激烈而严酷的竞争中无情地被淘汰，因此，对于大学生来说，竞争既是一次机遇，也是一场严峻的挑战。竞争使他们产生了巨大的压力，使部分人感到恐惧，在竞争面前顾虑重重。他们害怕社会上不正之风的干扰，担心自己没有特殊的人际关系，担心自己没有较强的竞争实力和丰富的实践工作经验等。这些身经数载磨砺的天之骄子们，不敢在充满竞争和挑战的就业沧海里扬帆，不敢在长风中破浪，而是表现为缩手缩脚，羞怯自抑，担心自己一步走错，会造成终身遗憾。所以，面对求职择业的竞争，他们中的很多人感到迷茫、彷徨，心中十分矛盾。在就业机会不均等时，他们渴望机会均等；机会均等后，又为这样的机会而发愁。他们的这种喜欢竞争又惧怕竞争的矛盾心理，使他们在面对竞争的压力时感到困惑。

2. 理想远大但又不愿从基层做起的困惑心理

大学生通过四年的学习和锻炼，掌握和积累了丰富的专业基础知识，他们大都抱负远大，激情满怀，希望能发挥自己的专业特长和聪明才智，在事业上做出一番成就，实现自己的人生价值。近年来，在“科教兴国”战略思想的指导下，我国对知识和人才越来越重视，尤其是大学生就业制度的改革，使得人才市场更加活跃，就业机会明显增多，这种社会环境和氛围无疑为广大毕业生求职择业创造了良好的外部条件，为那些有真才实学的毕业生提供了施展才华的广阔天地。尤其是一些实用性很强的专业，毕业生大都能够找到自己理想的工作。这些现象助长了部分毕业生不顾实际、好高骛远的求职择业心理。他们认为要想实现自己的远大理想，就应该找一个环境和条件好的就业单位，所以，他们把就业的目标定在经济发达的大城市、大机关、中外合资企业和沿海发达地区，而不愿到急需人才的基层、生产、教学第一线 and 边远贫困地区。他们认为，到那些地方去工作，生活艰苦，发展前途不大，经济收入又少，因此，有的毕业生宁肯在大城市打工，也不愿到适合自己所学专业的边远贫困地区、基层一线去就业，甚至不惜荒废数年寒窗的学业和未来事业的发展去涉足高层次、好单位，幻想一举成为大科学家、大老板、大学教授，很少考虑社会发展的需要，不愿从基层做起。

3. 以自我为中心但又缺乏把握自我能力的孤傲、自负心理

随着年龄的增长，社会阅历和经验的日益丰富，大学生的自我意识日趋完善。他们中的大多数已能够客观全面地评价自己的优缺点，并对自身的价值有比较明确的认识，这些为大学生顺利择业奠定了一定的心理基础。但是，也有部分毕业生不能客观的评价自己，缺乏把握自我的能力，在求职择业的过程中，表现为狂妄自大，志满气傲，盲目自信，对自我期望过高，缺乏承受挫折的心理准备。还有部分毕业生对自己评价过低，不能客观地

估计和把握自我，缺乏竞争的信心和勇气，结果坐失很多择业的良机。这些心态对大学毕业生顺利择业是极为不利的。

（二）大学生的择业心理误区

大学毕业生在择业时，由于种种原因，思想会不知不觉进入一些认识误区中，这对于大学生正确择业有直接影响。常见的择业误区有以下几种。

1. 哪个单位待遇好就去哪里

有相当一部分求职者认为，行政、人事、大型企业这些单位待遇好，工资高。只有去这些单位，才能充分发挥自己的聪明才智。其实，这些条件较好的单位，人才济济，竞争十分激烈，落选的可能性很大。况且，这些单位里常常发生“大材小用”的情况。所以，只要有真才实学，在其他单位同样能干出一番事业来。

2. 盲目乐观，自我期望过高

不少大学生自认为学识渊博，从政、经商、做学问不费吹灰之力，举手就可取得成果。因此，他们在择业时，常常无视户口生源的限制、文凭学历的低下、所学专业的束缚、才能和经验的不足，天马行空、我行我素，对自己的期望值过高，结果造成择业时出现“高不成，低不就”的状况，使择业陷入困境。其实，国际上许多大公司的决策者，让其子女就业时，也是从一般的基层工作做起。所以，对于刚走出校门的大学毕业生，没有理由要求自己在择业时一步到位。

3. 多调动工作可以找到满意的单位

相传，世上有一种象征幸福的青鸟，人们为了找到这种象征幸福的青鸟，寻遍天涯海角。然而有很多人却不能认识到什么是真正的幸福，在他追寻幸福的时候，显得很迷茫。

现在的大学毕业生在择业时，就像人们寻找青鸟那样感到惘然，报着多找几个不同的行业，多换几个工作单位，就可以寻找到自己最喜爱职业的想法，频繁地调换工作，这是缺乏耐心和实力的表现，我们把这类人称为“青鸟症候群”。根据调查，有这种“青鸟症候群”倾向的人，以女性居多。

作为一名大学毕业生，在择业之前应该对于自身及将来可选择的职业方向有一个起码的认识，一旦选定了一份正式的工作，就应该全身心地投入到工作中去。如果经过相当一段时间后（至少应有一年以上）感觉自己确实不喜欢或不适应该项工作，再考虑换工作也不迟。这样做并非浪费时间，恰好相反，如果一个人能够耐心地投入到一项工作一段时间后，就可以详细了解所在工作岗位的相关情况，为自己将来的职业发展打下一个比较坚实的基础。而那些频繁调动工作的人，表面上看他们工作经验较为丰富，而事实上，不利于他们真正对任何一项职业及企业相关部门的了解，不利于真正培养自己对工作环境的适应能力。

4. 只重眼前利益，忽视长远发展

部分大学毕业生在社会上“拜金主义”风气的影响下，不顾自己所学的专业，只求高薪收入。他们在择业时最关心的是用人单位的效益和待遇。这部分毕业生只注重眼前个人利益和物质利益，不考虑长远发展，其结果往往会使用人单位产生反感，从而被用人单位拒之门外。

（三）大学生在求职面试中的不良心理及其克服

大学生最终获取职业的必经途径是走进人才市场，和用人单位进行面对面的接触和交流，即求职面试。大学生在求职面试时的心理素质如何，在很大程度上影响甚至决定求职的成功与否。由于心理的不成熟、社会经验的缺乏，大学生在求职面试时往往会出现这样那样的不良心理，给大学生顺利走上工作岗位增加了难度。

1. 焦虑

焦虑是指大学生在择业心理压力下所产生的一种不踏实感、失落感和迷惘感。它往往表现为：焦躁、忧虑、烦恼、困惑、紧张、不安；为小小的得失耿耿于怀；为尚未来临的困难担忧不已；对将要面试的单位感到莫名其妙的恐惧，以致于在面试前顾虑重重，惶恐不安。比如，一些市场需求不景气专业的学生觉得压力重重，甚至由于受到冷落而垂头丧气，有的大学生，或因成绩平平，或因相貌一般，或因某方面欠缺不足，怕用人单位看不上自己，整日里惴惴不安，吃不好，睡不着。这种焦虑心理必然会影响大学生在求职面试时的发挥，直接导致面试的失败。这部分大学生之所以会产生焦虑情绪，是因为他们缺乏应有的心理承受能力，不知道如何去面对竞争，如何发挥自身优势，因而容易产生困惑、烦躁等心理。

大学生应当学会全面地看问题，不要只看社会的阴暗面，不要把困难想象得过大，要经常以乐观的态度看待就业；同时，当自己心情紧张、情绪烦躁时，要积极寻求放松的方法，可以通过参加某些自己感兴趣的活动，来转移注意力，缓解压力。

2. 恐惧

大学生在求职面试时也存在恐惧心理，表现为害怕与用人单位接触，一想到和用人单位见面，就感到恐惧。大学生之所以产生求职恐惧心理，原因各不相同。有的恐惧源于“社会恐惧”。大多数大学生从小到大一直生活在单纯的校园里，社会阅历不深，面临着即将跨入社会、独立生活的转折点，心理上难免有些害怕。有些同学在听了亲朋好友的诸如“社会很复杂”、“到处都是陷阱”、“要时时当心”等劝诫后，更是加剧了恐惧心理。有些同学的恐惧源于“社交恐惧”。因为对与人交往怀有恐惧心理，因而在面试时也产生恐惧感，轻者举止拘谨，结结巴巴，重者手足发抖，出汗，头晕，恶心。还有些同学的恐惧心理是源于求职与求学的冲突。比如，大学生杨某本想毕业后考研，延缓几年再进入职业生涯，但又总是担心自己考不上研究生，分配又没有着落，内心患得患失，对求职产生恐惧。克服恐惧心理的关键是要引导大学生正确分析、认识自己，认识社会，充分做好踏入社会的心理准备，增强求职的自信心，敢于展现自己、推销自己。

3. 急躁

求职中的急躁心理就是指缺乏主见、缺乏思考、急于确定工作的不安心理。有的大学生在找工作时不能冷静地、客观地思考分配去向问题，急切地想落实工作单位，缺乏耐心，情绪常常处在一种难以自制的躁动状态，在求职面试的过程中对自己的行为不加约束，感情用事，草率决策。有的同学为了尽快落实单位，对所联系的单位缺乏全面的了解，甚至连单位的地点、性质、发展现状都弄不清楚，仅仅通过一次人才交流会的简单接触就与用



人单位草草签约，造成自己的被动局面。产生急躁心理的原因主要是大学生在求职前期准备不足，尤其是对当年毕业生的就业形势、国家的就业分配政策不了解，东奔西跑，盲目出击，往往处处碰壁，因而失去耐心。

克服急躁心理的方法：一是要充分了解、正确运用国家的分配方针、政策；二是要善于控制自己的情绪，学会理智、冷静地处理事情。

4. 犹豫

犹豫是指大学生在求职面试过程中缺乏主见、犹豫不决、顾虑重重的心理状态，是大学生心理品质中的意志品质缺乏果断性的一种表现。在求职时，大学生应该慎重行事，反复斟酌，以保证决策的科学性。但有的同学过于谨慎、瞻前顾后、优柔寡断，四处征求意见，结果还是难以决定。有的即使做出决定也是心绪不宁，人家一说好，就沾沾自喜；一说不好，就马上后悔不已，丝毫没有自己的主见。有位文秘专业的大学生，由于擅长写作，发表过数篇文章，因此就业期望值较高。在求职时，他陷入了高不成、低不就的困境，在权衡中失去了很多机会。后来在一次招聘会上，好几家新闻单位都想要他，他还是徘徊不已，举棋不定。这便是典型的犹豫心理。

消除犹豫心理，大学生首先要树立正确的得失观。要认识到有得必有失，有失也必有得，得与失是共存的，关键是要准确迅速地权衡得失，以此作为决策的依据。其次，要敢于决断。对于看准的职业，要毫不犹豫地选择，选择了就不要后悔，要全身心地投入到工作中去，力图除弊兴利，克服工作中的种种困难。

5. 胆怯

胆怯是指一些大学生一到求职面试现场，就会胆小怯场，不能发挥出自己的正常水平。有的同学平时成绩不错，能力也不低，但就是因为胆怯，在面试时神情紧张、心神不定、举止拘谨、谈吐失常、发挥不好而丧失了求职机会。某大学应届毕业生李某，在校时学习成绩优秀，尤其是写得一手漂亮的书法，曾多次获奖。其时正逢一家合资电脑公司招聘设计字型、字体的人才，该公司工作环境优美、待遇优厚。李某鼓起勇气前去面试，平时知识底蕴丰厚的她，在公司主考官面前却慌乱无措，不仅回答问题时结结巴巴、毫无逻辑，让她当场手书一幅她拿手的书法作品时，手竟然无法自制地颤抖不停，结果当然被淘汰了。胆怯心理一旦形成，会在大学生心里形成阴影，并可能持续影响大学生以后的面试。出现胆怯心理的同学大多性格内向，过于看重面试的重要性；同时，没有做好失败的心理准备，要求自己只能成功，不能失败，因此在面试中不敢大胆、自由地发挥，担心“一失足成千古恨”。

大学生在面试前应当调整好心态，以平常心对待每一次面试；要多参加一些求职培训，掌握一些面试技巧；要参加各种社会实践活动，锻炼胆量，克服怯场心理。

四、大学生健康就业心理的培养

（一）大学生要树立正确的择业意识，做好充分的择业准备

人们在选择职业时，不得不面对三个大的问题：一是对职业的性质和要求的了解；二

是择业者自身的心理、生理特点；三是社会学因素，如社会职业文化观、家庭父母的职业观念，就业的可能性等。具体来讲，大学生要从以下几个方面努力。

1. 大学毕业生要了解用人单位对人才的需求态势，顺应当前社会发展的潮流

随着改革开放的深入发展，社会对人才的需求在不断地发生变化。就业的行业、地域、职位等时尚热点也在随之不断变化。科教兴国，以法治国战略的实施，使得科学家、教授、法官等在职业中的声望排行榜的位次不断上升；中西部大开发必然会坚定许多大学毕业生去西部的决心；加入 WTO 自然为不少涉外专业毕业生提供了难得的历史机遇。因此，大学毕业生在择业时要跟着时代的需要走，同时还要了解各个用人单位对人才素质的需求。一般而言，大企业、大单位人才结构已初具规模，他们招聘的主要是有特殊专长的人才，对专业知识、综合素质要求较高。中小型企业，尤其是第三产业中的中小企业，行业多、门类广、且增长速度快、发展前景好，可以吸纳大量不同层次的各类毕业生，既需要基层技术人才，也提供高层决策和中层管理职位，他们在招聘人才时，要求毕业生懂得专业应用知识，具备现场实际操作能力，能很快胜任本职工作；而党政机关用人一般比较注重毕业生的社交能力、人际关系以及他们的人生观、价值观和世界观。根据用人单位对人才的不同需求，不同层次的大学生毕业生应根据自己的实际情况，选定自己的择业方向。那些竞争力强、综合素质较高适应性较广、心态良好、勇于开拓进取的毕业生可以到高效益行业、发达地区、热门职位去应聘；那些具有一定的专业知识和技能、适应性不强、综合素质一般的毕业生则要相对降低期望值，克服行业偏见，必要时要敢于漂泊异乡去追梦，屈就于同学或亲友门下以求发展。总之，毕业生究竟走哪条路与用人单位的不同需求和毕业生自身的特点息息相关。

2. 大学毕业生要客观公正的评价自己，找准学历、能力、经历三者之间的契合度

大学生们接受的是系统的专业教育，并接受过一定的正规培训，综合素质较高，接受新生事物的能力也较强。所以，一般的用人单位都希望接收具有大学文化水平和一定专业知识的人才。但是，大学生也应看到自身存在的一些不足之处，如社会经验不足、不了解企业的工作规律、把文凭和学业成绩看得太重、目空一切等。这些不足常令人叹而止步，结果使大学毕业生失去了许多就业的良机。所以，大学毕业生在择业时，要从自己的实际出发，客观地分析评估自己的文化素质、业务技能、性别特点、身体条件以及各类职业固有的标准、条件、要求等。要找准自己的位置，实事求是地选择自己力所能及的职业，并使所选择的职业有利于自身潜能的发挥和事业的发展。同时还要准确把握能力、经历与学历三者之间的契合度。能力、学历、经历这三者在职业的发展道路上是相辅相成不可分割的。学历常被人们视为进入职场的敲门砖，没有一个合适的学历，个人能力也就不会被他人所发现。而没有足够的能力和相应的工作经历，即使有再高的学历最终仍逃不掉被社会淘汰的命运。因此，必须在能力、经历与学历之间找到一个最好的结合点，避免三者之间出现较大的偏差。若三者之间存在较大的差距，则所选择的职业含金量就会降低。因此，掌握好职业经历、能力与学历之间的契合度是择业成功的关键。

3. 大学生要更新择业观念，树立新的职业意识

职业意识是人们对所从事职业的认同，它可以最大限度地激发人的活力和创造性，是

敬业、乐业的前提。

随着知识经济时代的到来,以自主择业为主导模式,以素质能力为竞争之本的就业机制正在逐渐形成。与此相适应,大学生的求职意识也在不断的发生变化。现代大学生的求职心态主要呈现以下特征:铁饭碗意识淡化,职业流动、职业风险意识增强。近年来的一些实际调查结果表明,当今人们择业,首先考虑的因素是职业能否为自己提供良好的发展前景,能否为发掘自身潜能,实现自身价值提供机会。过去曾受到人们极度重视的“职业的稳定性”这一因素,越来越被更多的人们忽视。它已经被排在“职业所提供的发展,实现自己潜能的机会”,“职业所能带来的高收入”这两个因素之后。由此可见,大学生们已不再将职业仅仅当作谋生的手段,自我实现这种高层次的需要正逐渐凸现出来,并成为支配人们从业行为的首要动因。现代社会所需要的职业风险意识正在大学生中间形成,并得到强化。

4. 调整好自己的心态,做好充分的心理准备

目前,随着市场经济的发展,人才双向选择的自由度越来越大,一方面使得人才市场的自由流通性增大,客观上和整体上有利于人才自我推销;但另一方面,大学生所面临的竞争也更加剧烈,许多用人单位的条件和要求也越来越高。“研究生不错不错,本科生凑合凑合,专科生不要不要”的观点颇为流行,作为国家栋梁之材的大学毕业生,尤其是大专毕业生,似乎成了就业大军中的“富裕”人员,这一残酷的现实令“人往高处走”,却常感“高处不胜寒”的大专毕业生们感到十分沮丧,心态十分浮躁,整天忧心忡忡,怨天尤人,恨自己生不逢时,恨自己走错了校门,选错了专业,怨自己的父母没有本事,怨用人单位不能慧眼识英才。他们中的很多人对求职择业感到恐惧,对自己的未来缺乏信心,对自己的知识和能力产生怀疑。如果以这种心态去求职,必然会给大学生的求职择业蒙上一层阴影,不利于大学生的求职择业;如果以这种心态去求职,成功的几率将很小。其实,人生在世不可能一帆风顺,毕业分配也是一样,在求职中遇到一些挫折和失败也不一定就是坏事。孟子曾说过:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。”大学毕业生不妨把择业时的挫折看成磨练自己意志的好机会,把巨大的竞争压力化作求职就业的精神动力,调整好自己的心态。

(二) 做好求职择业前的具体准备工作

1. 广泛收集和把握求职就业信息

在大学毕业生求职就业的过程中,就业信息起着十分重要的作用。谁能及时获取信息,谁就掌握了求职择业的主动权,谁获取的就业信息量大,谁择业成功的机会就多。

就业信息收集的途径大概有以下几种。

(1) 通过亲戚、朋友、同学关系获取信息。通过亲戚,朋友找工作有很多有利条件。一般来讲,亲戚之间都有血缘关系或亲缘关系,这种血浓于水的关系,会使他们给你提供食宿和许多信息。此外,同学、朋友也是大学毕业生获取求职信息的重要途径之一。一般来说,同学关系最为纯洁,彼此之间没有功利色彩。尽管在读书期间会因兴趣、爱好、性格等方面的差异而交情深浅不同,但这并不会影响走上社会后同学关系的发展,不妨借助于同学收集求职信息。

（2）社会的职业介绍机构。

随着就业制度的改革，各种职业介绍机构应运而生。这些机构掌握大量的就业信息，服务很到位，对大学毕业生来讲具有相当的吸引力，曾有一些毕业生通过这里找到称心如意的工作。

（3）各大中专院校的就业指导机构。

近年来，随着“双向选择”，自主择业就业制度的实施，各大中专院校都成立了“大学生就业指导中心”，这个中心与社会上很多单位联系密切，因此，大学毕业生可以向这里求助。

在求职择业的过程中，社会上许多不法分子为了牟取暴利，设置一些陷阱和圈套。大学毕业生涉世不深，社会经验缺乏，辨别真伪信息的能力较弱。因此，在收集就业信息后，不要匆忙行动，要保持冷静的头脑和锐利的目光，警惕求职就业中的陷阱，谨防上当受骗。

2. 精心准备求职材料

大学毕业生要想尽快实现就业的愿望，就必须利用各种途径和方法来宣传自己，展示自己。让用人单位充分地了解自己，选择自己。而求职材料是大学毕业生自我推销的重要工具。求职材料主要包括：个人简历、求职信、推荐信。

（1）个人简历。

个人简历一般由开头的概括，中间部分和结尾三部分组成。开头的概括包括标题、个人姓名、年龄、性别、学历等。标题要写在正文的顶端中部。中间部分写个人资格和个人能力，说明所受的教育，即所学的专业和自己的特长，工作经历等。如果是应届毕业生，就要说明自己所从事的社会实践活动以及所取得的成绩。陈述时一定要说出最主要、最有说服力的资历和能力。语气要坚定、有力，不要让人产生怀疑。在陈述个人求职资格和能力时，不要提及太多有关个人要求、理想和性格等方面的问题。结尾一般是提供能证明自己资格和能力的材料和证明人。结尾要附的证明材料有：学历证明、学术论文、获奖证书、专业技术资格证书以及专家或教授的推荐信等。这些材料要附在简历的后面，而不要写在简历上。制作个人简历要求做到：简明扼要、准确无误、整洁清晰。

在写个人简历时，如果不能把握好上述几点，就会给你的求职增加负面效应。

（2）求职信。

求职信实际上就是自我介绍信，是争取与用人单位进行面试的前提。一封好的求职信，等于求职成功的一半。因此，对于广大毕业生来说，写好求职信是十分重要的。

写求职信时应该把握以下问题。

① 未来的职位需要什么，在你期望得到的职位中，什么样的技能、知识和经历是最重要的。

② 对于某个职位而言，你有什么优势。在强调自己专业特色的同时，要着重强调自己的工作经验和能力。因为工作经验和能力是信中最主要的内容，也是招聘单位最看重的部分。

③ 如何把你的经历与某些职位挂钩，请你列举自己曾获得的两个以上的具体荣誉和成果，以此来证明自己的优势。

④ 你对所应聘的单位了解多少，包括他们的产品、企业文化、服务宗旨等。

当你对上述问题考虑成熟之后，就可以动笔写求职信了。

一封好的求职信，必须把自己的“名”、“优”、“特”突出出来，并与所求的职位联系起来。所谓“名”，即名气。你在本行业中的表现、成绩，包括你的个人研究、技术革新成果、所发表的研究文章以及获得的荣誉证书等。所谓“优”，即优点、长处，别人不具备而招聘单位所需要的能力、技术、特长和优势，包括工作作风、团队精神、职业道德、工作纪律、责任心和事业心等方面的优点。信中应主要突出别人所不具备而自己拥有的优点。所谓“特”，即特别的技术、特别的本领。别人无法解决的困难，你能解决；别人想不出来的方法、技巧，你能想出来，这就是“独”、“特”之处。你最好用1~2个事例来说明。避免使用俏皮话、敬后语、行话或街头流行语，也不要华丽辞藻，只要意思表达清晰完整就可以了。

求职信与一般信件在结构上基本是一致的。大体包括称呼、正文、结尾和日期。它首先要求称呼要礼貌，不能生硬。同时，也要明确收信人的姓名。正文部分一般分为开头、中间和结尾三个部分。正文部分的第一部分，写明你是从何处得知招聘信息的，并说明你要申请的职位。顺便对此企业赞赏一番，让他们知道你愿意在此服务。你可以提及该企业的名声、业绩、公司文化、管理宗旨等。第二部分，这一部分的内容主要是自我推销，所以，要直奔主题。要介绍自己在校的表现、学业成绩、兴趣和特长，尤其是要重点介绍与你所要应聘的职位具有密切关系的课程。第三部分，感谢他们阅读你的求职信并考虑你的应聘。表明你希望迅速得到回音的愿望，并标明与你联系的最佳方式。语气务必积极肯定。如，我将在一周内与贵公司人力资源部联系。

求职信与个人简历有许多类似之处，但他们在形式上有所变化。写简历时，重在条理分明；而写求职信时，你可用富有感情的言词来打动对方。求职信与简历的不同之处还在于自荐信的针对性很强，是针对某一特定单位而言，因此，在信中你务必提起该单位，一方面表明你对该单位很感兴趣，另一方面也给对方一种亲近感和自豪感。

在信中，你甚至可以谈谈对该单位前景的看法，提出一些建设性的意见，说明自己将来能在单位承担什么样的任务。如果在这些方面有独到见解，你便能从众多的竞争对手中脱颖而出。

（三）一举取得面试的成功

1. 面试的概念

面试是一种在特定场景下，经过精心设计的一种人员甄选方式。它是主考官通过与应试者双方面对面地观察，交流和双向沟通以了解应试者素质特征，能力状况以及求职动机等。通过面试可以考察应试者的仪表风度、口才、性格、特征、思维的敏捷性、知识能力、态度及其他素质特征等。

2. 面试的内容

面试的内容主要包括仪表风度、言谈举止、专业基础知识、实际操作能力、综合分析能力、反应与应变能力、人际交往能力、自我控制能力与情绪稳定性、工作态度、上进心和进取心、求职动机、兴趣爱好等。

3. 面试前的准备工作

面试是用人单位考察求职者工作能力、个人素质、工作态度、人格品性的过程。求职者在参加面试前,要做好各方面的准备工作。

(1) 要尽可能地了解对方。

在面试时,主试者所提问题往往与招聘单位有关。因此,应聘者在面试前应尽可能多地了解一些招聘单位的情况,对单位的性质、业务范围、发展情况等做到心中有数。一般情况下,招聘者所问及的问题可能有以下几个方面:应聘本公司的理由?准备为公司做些什么?有何特长和缺点等,在面试之前就应对这些问题仔细思考。

(2) 讲究面试时的衣着。

衣着服饰在面试中的作用也是十分重要的。穿着得体、大方,并不意味着一定能找到工作,但邋遢、衣衫不整必然会影响面试的效果。所以,求职者在面试场所应该讲究着装。面试的场所一般都在办公室,所以求职者应该以职业者的形象出现在面试者面前,在衣着修饰中显现你的职业素养,参加面试所穿着的服装,应与当时的社会服装潮流相符合。穿正式的西装对男、女大学生都较为合适,男性穿西装最好打领带,西装要熨平。夏季穿短袖,最好束腰。女性穿浅色连衣裙比较合适。不要穿超短裙或太透、太露、太紧绷的衣服,以免引起主试者的反感。应届毕业生的着装不能太华丽,过分时髦,但也不能穿学生装或运动服。另外,注意细节也是非常重要的。如不要穿袖口或裤脚边已磨烂的衣服,女生不要穿太高的鞋,头发应精心梳理,最好不要遮盖脸部。女性最好不要浓妆艳抹,一般以淡妆为宜。

(3) 进行模拟面试训练。

为了使自己的面试更成功,最好自己预演一次面试。可以对着镜子自己表演,也可以请同学、朋友为主试,进行模拟训练。先体验一下面试的氛围,检查自己的不足,以便及时弥补,这对于即将参加面试的毕业生来说是十分必要的。

(4) 放松心理,保持良好的精神状态。

面试前应调节自己的生活规律,保证充足的睡眠,如果睡眠不好,可以在面试前喝一杯浓茶或咖啡提神。此外,不防准备一本轻松活泼、幽默风趣的杂志或漫画,转移一下注意力,或在进入面试场合前做一做深呼吸训练,以便放松自己的心理。

(5) 准备必要的随身物品。

准备好记事本、笔,以备面试时填表、记事用;携带推荐信、毕业证书、身份证(复印件)以及能证明自己工作能力的证书或作品,以备公司存档用;随身携带梳子、镜子以备整理仪容用。

4. 求职面试技巧

求职技巧是择业成功的重要因素之一。面临职业选择的大学毕业生,要想找到一份理想的工作,必须掌握求职应试的技巧。

(1) 神情举止得当。神情举止是一个人气质和修养的体现,它与个体所处的生活环境,所受的教育程度密切相关。面试时,招聘者往往根据应聘者细微的表现而判断他的气质和修养程度。因此,面试者应注意自己的行为举止和神情。在行为举止方面,要做到“站有站相,坐有坐相,走有走相”。



首先走姿要正确。行走的姿态美不美，主要是由步度和步位决定的。所谓步度，是指人在行走时两脚之间的距离。步度的一般标准是两脚落地时之间的距离为一个脚长。步度的大小是根据服装和鞋子而定的。如果穿的是高跟鞋和旗袍或筒裙，那么，步度肯定会比穿长裤或平跟鞋要小些。

所谓步位，就是脚落地时应放置的位置。走路时最好的步位是两脚所踩的是一条直线。特别女性，在走路时，双脚踩着左右两条线行走是不雅观的，而且显得男性化。

步韵也很重要。走路时，膝盖和脚腕都要富于弹性，肩膀要自然的摆动，使自己走在一定的韵律中，而显得自然优美。

正确的走姿是挺胸、收腹、提臀；两眼平视；脚步轻而稳，步度和步位符合标准。

走路时应注意的问题有以下几个。

- ① 双臂不能做左右式的摆动，前后摆动的幅度不能太大，一般以 45 度左右为宜。
- ② 不要低头。不能走成外八字或内八字，更不要扭动臀部。
- ③ 女性穿裙子时要走成一条直线，使裙子的下摆与脚的动作显出优美的韵律感；穿裤装时走成二条直线，步幅稍微大些，这才使人显得神采奕奕，充满活力。

其次，要“站有站相”。一个人的站姿可以反映其修养程度。“站如松”是形容人站立时的姿势就像青松一样挺拔。这是一种静态的美。站立的要领是挺胸、收腹、梗颈。

在求职面试时，如果是站着面试，应注意的问题有以下几个。

- ① 注意站得不要离主考官太近，与主考官交谈时应保持一定距离，这种距离以两米左右为宜。
- ② 注意站立方向。面试时站立的方向应正对着招聘人员，以示对对方的尊重。
- ③ 注意站立时的体形，男性正确的站姿是双脚与肩同宽，呈“V”字型。站立时间长时，可把脚向后撤半步，但不能把脚向前或向后伸得太多，甚至叉开很大。女性正确的站姿：挺胸、收腹、双脚呈“丁”字型，双手在体前交叉放在腰间，或自然垂在身体两侧。
- ④ 站立时忌抖腿，这种动作给人缺乏自信的感觉。
- ⑤ 忌双手交叉放在胸前。按心理学分析，这是一种对抗、傲视的态度。

第三，坐姿要端正。优美的坐姿应给人端庄稳重之感，这就是所谓的“坐如钟”，是体态美的重要内容。正确的坐姿是：上半身挺直，两肩放松，下巴内收，胸部挺起使背部和臀部成一直角。双膝并拢，双手自然地放在双膝上或放在沙发扶手上。

坐的时候应注意的问题有以下几个。

- ① 入坐要轻柔和缓，起坐要端庄稳重，不可猛坐猛起。
- ② 不论哪一种坐姿，都切忌将两膝分开，两脚呈八字形。
- ③ 坐时不要脚尖朝天，更不可抖腿。

(2) 讲究面试谈话时的态度。

- ① 主动问候。应聘者与招聘者大都是初次见面，因此，一见面就应主动问好。
- ② 精神饱满。
- ③ 细心倾听，不要轻易打断主试。在面试时，主试问什么，应聘者应回答什么，不要所答非所问。而且应该认真地倾听，等主试把话讲完再做回答。
- ④ 不要不懂装懂。在与招聘者面试交谈时，要诚实。知之为知之，不知为不知。有些实在回答不出的问题，不要不吱声，也不能牵强附会，要大声地说：“我不会”，坦诚地

承认自己的不足之处，反而会赢得主试的信任和好感。

⑤ 忌过多重复。有些大学毕业生怕对方听不清楚，反复解释。

⑥ 少用专业术语。有些大学毕业生为了显示自己的才华，往往用很多专业术语，甚至心血来潮来几句英语，这样反而适得其反，弄巧成拙。

⑦ 有意识的控制自己的语速。美国心理学家尤利斯向求职者提出三点忠告：低声、慢语、挺胸。其中，控制语速是忠告之一。面试中的回答是比较平铺直叙的，如介绍自己的简历，谈谈对该单位发展前景的看法和建议等，所以，用不着慷慨激昂，在语速上也不必浅吟低唱，抑扬顿挫。你平常怎么回答老师的问题，面试中你就怎么回答主考官。

(3) 面试时主试常提出的问题。

在面试时，主试提出的问题虽然丰富多彩，千变万化，但常问的问题有以下几个方面：

① 请谈谈你自己。这是面试时经常遇到的第一个问题，当你回答这一问题时，应把握如下几点：

a 回答的重点应放在工作业绩、专业水准，特殊技能以及能力和发展方向上。不要误以为主试对你个人的私事感兴趣，而讲一些与工作无关的琐事。

b 以实例或实物来证明自己所说的观念，强调过去的成就。

c 回答问题时，要突出中心，尽可能使你的回答围绕所应聘的工作。

d 语言要干练，时间不要太长，以2~3分钟为宜。

e 回答完问题后，及时询问主试是否还有其他问题。

② “你有什么个性？”或“请谈谈你的优缺点”。这也是主试在面试时常提出的一个问题。当谈到自己的优点和长处时，大致比较容易回答，但回答自己的缺点时，很多缺少经验的大学生会不加思考脱口而出自己的一些缺点。如“我的情绪不稳定”，“我性子急”等，虽坦诚相告，却因此而失去了录用的机会。因为，某些缺点及个性，正是某些工作岗位最忌讳的。因此，在回答自己的缺点和不足时，千万不可开门见山，而应运用迂回策略，必须在事前有一番充分的准备，让自己先存有一份腹稿，免得临场急不择言。比如，可以说：“我做事比较执着，具有永不气馁的性格”。“我做任何事都过于认真。”用这样的语词表达不会造成对自己不利。此外，如“我喜欢安静”“我为人很好”这种自我评价也不太理想。总之，在进行自我评价时，应事先经过缜密的思考。

③ 你为何欲到本公司应聘？

“你为何欲到本公司应聘”，这也是招聘人员常问的一个问题。通过这一问题，来考察应聘者的应聘动机和志愿。在回答这一问题时，要紧紧围绕公司所提供的难得机会，你愿意为公司效力的充分理由以及你对公司的关注程度等方面去陈述。如果你对公司的生产线所涉及的专业技术、公司最新取得的成果、公司的财务状况以及公司的知名度和良好的信誉等有一定的了解和研究，对你的面试将是十分有利的。

④ “你有什么问题要问吗？”。当被问及这一问题时，不要轻易地说：“没有了”。一个对工作无任何问题可提问的人，会给对方形成缺乏胆识、没有个性的不良印象。而实际上在面试时，很多求职者都是这样回答的。不敢提问题，这是由求职者错误的认识造成的。大多数求职者都认为，在面试时，主试者始终处于主动地位，而应聘者处于被动地位。其实，在面试中可以“反客为主”，主动向对方提问题。

那么，如何提问才算恰当呢？以下问题可供选择。



- a 我怎样才能成为公司的优秀职员？
- b 原来担任这个职位的人有什么特点？
- c 假如你们任用我，而且我也接受，公司希望我的表现如何？
- d 您刚才所说的，是否就是担任这项工作必须具备的能力？

可提的问题并不限于这几点，你可以根据需要和具体情况向主试提问。但初试时，所提的问题最好不涉及薪金、待遇和福利，而应询问有关工作职责、业务范围之类的问题，使用用人单位感受到求职者的敬业精神。

（4） 知道该什么时候离开。

在面试时，应聘者要留心面试结束的信号。面试结束时有很多信号，比如，主试站起来或让秘书进来，但与面试无关；或者主试把身子前倾到桌子上等，这些都是面试结束的信号，那你就该起身告辞了。告辞时，应主动同主试打招呼，感谢他们花时间同你面谈。

（5） 做好善后工作。

善后处理工作也是求职面试中的重要一步。面试结束后，你可以给对方一封表示感谢的短信，这样做不仅是出于一种礼貌，更重要的是可以加深对方对你的印象，当单位有空缺时，他们会首先想到你。如果在面试结束后，得不到对方的音信，你应打电话或写信给主试，表示你对该单位仍有很大的兴趣。

五、专题训练

〔训练一〕 试试你适合什么样的职业？

如果有机会让你到以下六个岛屿旅游，不用考虑费用等问题，你最想去的是哪个？

- （1） 美丽浪漫的岛屿。岛上有美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。
- （2） 深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象：岛上有多处天文馆、科博馆以及科学图书馆等。
- （3） 现代的岛屿，岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理金融管理见长。
- （4） 自然原始的岛屿。岛上保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。
- （5） 温暖友善的岛屿，岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作重视教育，充满人文气息。
- （6） 显赫富庶的岛屿。岛上的居民热情豪爽，善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。

解释如下：

- （1） 美丽浪漫的岛屿，你喜欢的活动：创造，自我表达，写作，音乐，艺术和戏剧。比较适合你的职业：作家、艺术家，音乐家、诗人、漫画家、演员、戏剧、导演、作曲家、乐队指挥和室内装潢人员。
- （2） 深思冥想的岛屿，你喜欢的活动：处理信息（观点，理论）探索和理解，研究

那些需要分析、思考的抽象问题，喜欢独立工作。比较适合你的职业：实验室工作人员、生物学家、社会学家、工程师、和程序设计员。

(3) 现代的岛屿。你喜欢的活动：组织和处理数据，固定的有秩序的工作或活动，希望确切地知道工作的要求和标准，愿意在一个大的机构中处于从属地位。比较适合你的职业：会计师、银行出纳、簿记、行政助理、秘书、档案文书、税务专家和计算机操作员。

(4) 自然原始的岛屿，你喜欢的活动：愿意从事事务性的工作，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作。比较适合你的职业：制造业技术贸易业、机械业农业；技术、林业、特种工程师和军事工作。

(5) 温暖友善的岛屿。你喜欢的活动：帮助别人，喜欢与人合作，热情关心他人的幸福，愿意帮助别人解决困难。比较适合你的职业：教师、社会工作者、心理咨询员、服务行业人员。

(6) 显赫富庶的岛屿，你喜欢的活动：领导和影响别人，为了达到个人或组织的目的而善于说服别人。比较适合你的职业：商业管理、律师、营销人员、市场或销售经理、公关人员，采购员、投资商、电视制片人和保险代理。

〔训练二〕教学训练方法

(1) 按照格式组织大学毕业生模拟向某个单位（公司）撰写个人简历或求职信。

(2) 分组进行用人单位与求职应聘者之间求职电话练习。一组担任用人单位中招聘者的角色，另一组担任应聘者的角色，然后，两组之间互相变换角色。

(3) 组织大学毕业生进行职业能力测试练习。

人们通过对大量的职业活动进行观察和研究表明，每个人都有自己独特的能力结构，其职业能力是各不相同的。有人擅长动手；有人擅长理论分析，有人擅长事务性的工作。各种职业对从业者的能力要求亦各不相同。因此，每个人在就业之前，可以参照职业能力测试表对个人进行自我测试，其测试结果既可以作为目前职业选择的参考依据，也可以针对个人今后所确定的理想职业，对个人能力结构重新进行调整、补充和提高。

〔训练三〕角色扮演模拟练习

1. 扮演公司经理主持营销早会

公司营销早会是每天早上进行，由每个营销人员轮流担任经理，主持会议。其内容为：放松——讲一个幽默的故事；情感激励——喊出公司训词和鼓“爱的鼓励”掌；认真总结——互相交流昨日工作经验；真诚祝愿——出发前握手、击掌，用食指、中指组成“V”字型，大声喊“OK”。营销早会不仅可以锻炼个人的口才，还可以培养个人的创新意识，提高组织活动的的能力，激发每个人对公司的归属感、责任心和进取心。

2. 扮演图书推销员

你所扮演的是一个图书推销员的角色。你是一个在读大学生，家庭经济拮据，你想靠自己来养活自己，并完成学业，这个月内，你必须把手上的图书卖出去，否则就会发生“经济危机”。你先到党委办公室去推销，但无论你怎么介绍，党办主任就是坚持不买。现在，你从党办主任室退出，正准备进入人事处。



3. 扮演人事科科长

你现在扮演的是人事科科长的角色。刚才你已经注意到一个年轻人似乎在隔壁党委办公室推销书。你现在正急于拟定一个人事考核计划，需要参考有关资料。你想买一些参考资料，但又怕上当受骗。这时，党办主任走了进来，你知道他走进来的目的，你一直很反感别人干预自己。你决定用自己的方法阻止他。

4. 扮演党委办公室主任

你现在扮演的是党委办公室主任的角色。你认为大学生推销书是“不务正业”，他们只想说服别人买自己的书，而根本不考虑买书人的意愿与实际用途。因此，你对大学生推销书的行为感到十分恼火。你决定去人事科阻挠那个推销员，但又意识到你的行为过于明显，会使人事科长不高兴，认为你的好意是多余的。你用什么方法达到自己的目的。同时，又让人事科长感到高兴。

角色扮演要点与参考如下。

角色一：（1）每个人在扮演营销公司经理这一角色时应把自己想象成一位经验丰富、管理能力较强的企业高层人物。（2）在实施每一步时，要富有激情。

角色二：（1）对人事科长尽量诚恳而有礼貌；（2）避免在党办出现的情形再度发生，注意强求意识不要太浓；（3）防止党办主任的干扰（党办主任一旦过来，即解释说，该书对党办的人可能不一定合适，但对人事科的人员则不然）。

角色三：（1）应认真鉴别书的内容，看其实用价值如何；（2）最好在党办主任开口说话之前就做是否购买的决定；（3）党办主任一旦开口，你就应该表明你的观点。

角色四：（1）装着不是故意来阻止大学生的；（2）委婉表达你的意见；（3）把握分寸，掌握劝说的火候，注意不要让大学生和人事科长产生反感情绪。

〔训练四〕自我训练方法

- （1）利用镜子技巧，从仪表、动作、语言等方面进行行为预演。
- （2）去人才市场进行求职应聘。
- （3）利用业余时间去一些公司应聘。在应聘时，不要害怕难度大，也不要不在乎各公司是否需要人，更不要关注应聘是否成功，你的目的是，通过练习积累求职面试的经验。

六、心理测试

（一）你适合做哪项工作

本测试的目的是帮助个体了解自己在哪些方面具有最大的工作发展潜力，以供择业时参考用。请对下面的题目回答“是”或“否”。

- （1）当你在看一本有关谋杀案的小说时，你常能在作者未告诉你之前便知道谁是杀人犯吗？
- （2）你很少写错字、别字吗？
- （3）你宁愿参加音乐会而不愿呆在家闲聊吗？

- (4) 墙上的画歪了,你会想着去扶正吗?
- (5) 你宁愿读一些散文或诗歌而不愿看小说吗?
- (6) 你常记得自己看过或听过的事实吗?
- (7) 宁愿少做几件事,但一定要做好,而不愿意马马虎虎多做几件事?
- (8) 喜欢打牌或下棋吗?
- (9) 对自己的预算均有控制吗?
- (10) 喜欢学习研究能使钟、开关、马达等发生效用的原因吗?
- (11) 喜欢改变一下日常生活中的一些惯例,使自己有一些充裕的时间吗?
- (12) 闲暇时,喜欢参加一些运动而不愿看书吗?
- (13) 对你来说,数学很难吗?
- (14) 你是否喜欢与比你年轻的人在一起?
- (15) 你能否列出 5 个你自认为够朋友的人?
- (16) 对于一般你可办到的事,你乐于帮助别人吗?
- (17) 不喜欢太细碎的工作吗?
- (18) 看书看得快吗?
- (19) 你喜欢“小心谨慎,稳扎稳打”这句至理名言吗?
- (20) 你喜欢新朋友、新地方、新的东西吗?

评分标准:

这个测验的答案没有错与对之分,只是预测你的职业倾向。

- (1) 圈出全部答“是”的答案。
- (2) 算算前 10 题中有几个“是”的答案(第一组)
- (3) 算算后 10 题中有几个“是”的答案(第二组)
- (4) 比较这两组答案。如果第一组中的“是”比第二组多,那么表明你是个精深的人,能从事具有耐心、谨慎与研究的琐细工作。诸如:医生、律师、科学家、机械师、修理人员、编辑、哲学家、工程师、技术工作等。

如果第二组中的“是”比第一组多,表明你是个广博的人,最大的长处在于成功地与人交往。比较适合你的工作有:人事顾问、运动教练、计程车司机、服务员、演员、推销员、广告宣传的执行者等。

如果你两组中的“是”大致相等,那就表明你不但能处理琐碎细事,也能维持良好的人员关系。比较适合你的工作包括:护士、图书管理员、教师、建筑工人、秘书、商人、美容师、艺术家、演说家、政治家等。

(二) 你是否果断

这个测验主要是判断你性格中的果断成分在择业时是否占优势,请回答“是”或“否”。

- (1) 你是否能轻松地在老的工作岗位上适应新的规章制度、新的风气,适应与你原来所习惯的根本不同的环境?
- (2) 你是否很快能融合在集体中?
- (3) 你是否能当众说出你的意见,甚至在你知道你的意见与上级或别人的意见是矛盾的时候?



- (4) 如果委派你到另一个工资更高的单位任职, 你是否会毫不犹豫地走马上任?
- (5) 你是否喜欢否认自己的过错, 并寻找种种合适的遁词?
- (6) 当你有真正的原因而不得不推脱某事时, 你是否隐去真情而用委婉动听的理由和情节来搪塞?
- (7) 经过认真的辩论后, 你是否会改变自己原来的观点?
- (8) 当你读到某人所写的东西时, 你感到文中的思路是对头的, 可是文笔却使你扫兴, 此刻你是否会纠正这篇文章, 并执意要他同意你的看法?
- (9) 如果在商店橱窗里看到你中意的东西, 是否会立即去购买它?
- (10) 你是否会在一位娴于辞令者的劝说之下, 改变自己的决定?
- (11) 你是否事先安排自己的休假, 而不是“听天由命”?
- (12) 你是否永远完成你所许诺的事情?

评分标准见下表。

问题	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12
是	3	4	3	2	0	2	3	2	2	0	0	1	3
否	0	0	0	0	0	4	0	0	0	2	3	0	0

(1) 0~9 分: 你很不果断, 经常犹豫不决。把决定推给别人去做, 你就会感到如释重负。

(2) 10~18 分: 你做决定是谨慎的, 但在需要决断的重大问题上却无力应付。

(3) 19~28 分: 你很果断, 以逻辑性、连贯性着手去研究问题, 更主要的是经验会帮助你迅速地解决大部分的问题。

(4) 29 分以上者, 你有点武断。你认为自己在活动的一切方面都内行, 无须听从什么意见。

七、心灵鸡汤

(一) 四只毛毛虫

毛毛虫都喜欢吃苹果, 有四只要好的毛毛虫, 都长大了, 各自去森林里找苹果吃。

1. 第一只毛毛虫

第一只毛毛虫跋山涉水, 终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树, 也不知树上长满了红红的可口的苹果。当它看到其他的毛毛虫往上爬时, 稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的, 不知终点, 更不知自己到底想要哪一种苹果, 也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢? 也许找到了一颗大苹果, 幸福地生活着; 也可能在树叶中迷了路, 过着悲惨的生活。不过可以确定的是, 大部分的虫都是这样活着的, 没想过什么是生命的意义, 为什么而活着。

2. 第二只毛毛虫

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树, 也确定它的“虫”生目标

就是找到一颗大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一颗大苹果，这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这颗大苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个多得多的苹果。

3. 第三只毛毛虫

第三只毛毛虫也到了一株苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一颗很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心的从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往那条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这个分支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。

4. 第四只毛毛虫

第四只毛毛虫可不是一只普通的虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

第一只毛毛虫是只毫无目标，一生盲目，没有自己人生规划的糊涂虫，不知道自己想要什么。遗憾的是，我们大部分的人都是像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么，但是它不知道该怎么去得到苹果，在习惯中的正确标准指导下，它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时，正确的选择离它又是那么接近。

第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划，也总是能做出正确的选择，但是，它的目标过于远大，而自己的行动过于缓慢，成功对它来说，已经是昨日黄花。机会、成功不等人。同样，我们的人生也极其有限，我们必须把握，那么单凭我们个人的力量，也许一生勤奋，也未必能找到自己的苹果。如果制定一个适合自己的计划，并且充分借助外界的力量，借助许许多多的望远镜之类的在我们的现实生活中可以理解为找个贵人帮自己），也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫，它不仅知道自己想要什么，也知道如何去得到自己的苹果，以及得到苹果应该需要什么条件，然后制定清晰实际的计划，在望远镜的指引下，它一步步实现自己的理想。

其实我们就像这几条毛毛虫，而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程



就是我们职业生涯的道路。毕业后，我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来，完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。

现代社会，规划决定命运。有什么样的规划就有什么样的人生。我们的时间非常有限，越早规划你的人生，你就能越早成功。要想得到自己喜欢的苹果，想改变自己的人生，就要先从改变自己开始，做好自己的职业生涯规划，做第四只毛毛虫。

（二）如何拓宽你的选择空间——提高可就业性

什么是“可就业性”？简单地说就是社会对个人的可选择性和个人对社会的实用性。它来源于个人知识的重组、才能的重构和价值的重塑。一切的“整合”，决定了个人在未来社会生活中的适应性和生存性，它显示出来的是一个人的生命力。要笑傲职场，就必须提升你的“可就业指数”。

学会“如何学习”是求职者资本积累的关键，也是拓宽你的择业空间和提高你的“可就业指数”的关键。你必须具备不断地用最新的材料（新知识、新技能、新思维等）来“刷新自我”的能力，只有这样你才可以确保你的择业空间不会随着你的年龄的增长而逐步缩小。

1. 准则一：择己所爱

1978年8月4日，美国纽约市体育场，数万名来自全球各地的观众怀着复杂的心情参加了一位巨星隐退的仪式。一代球王贝利终于要退出绿茵场，举行告别赛了。球迷们带着巨大的遗憾汇聚到纽约，欣赏这位天才的最后表演。场上的贝利百感交集，场下的球迷恋恋难舍。当贝利哽咽着宣布从此退出足坛时，场上场下涕泪滂沱。

是什么造就了贝利，造就了历史上最伟大的球王？

显然，数十年的刻苦训练，坚毅的品格，非凡的天赋都是贝利成为巨星的原因。但最不可或缺的却不是这些。贝利说：“我热爱足球，足球是我的生命！”执迷不悔的爱恋是推动贝利踢球的原动力，在一种与生俱来的兴趣引导下，贝利步入绿茵场，成为万众瞩目的英雄。

年轻时，贝利当运动员；退役后，他作教练，当评论员。贝利以足球为生，足球事业是贝利终生的职业。也正是足球给贝利的一生带来了无穷的乐趣、无尚的荣誉和无尽的财富。从事一项你喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。

兴趣是最好的老师，是最初的动力，兴趣是成功之母。调查一再表明：兴趣与成功几率有着明显的正相关性。你在设计职业生涯时，务必注意：考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己喜欢的职业。

2. 准则二：择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的条件。职业不同，对技能的要求也不一样。任何一种技能都是经过一定时间的训练后才被劳动者所掌握的，而每个人的一生都很短暂，任何人都不可能在一生中掌握所有的技能。

马克·吐温作为职业作家和演说家可谓名扬四海，取得了极大的生涯成功。但马克·吐温在试图成为一名商人时却栽了跟头，吃尽苦头。投资开发打字机，最后赔掉5万美元；

开办一家出版公司，很快陷入困境，以破产倒闭而告终，作家本人也陷入债务危机。经过两次打击，马克·吐温终于认识到自己毫无商业才能，遂绝了经商的念头，开始在全国巡回演说。这回，风趣幽默、才思敏捷的马克·吐温完全没有了商场中的狼狈，重新找回了感觉。到1898年，马克·吐温还清了所有债务。

尺有所短，寸有所长。你也许兴趣广泛，掌握多种技能，但所有技能中，总有你的长项。有些人善于与人打交道，有些人则更适于管理机器物品。你在设计自己的职业生涯时，千万要注意：选择最有利于发挥自己优势的职位，即择己所长。

3. 准则三：择世所需

你是否还记得童年时代的许多往事？那时经常有人挑着担子，走街串巷，手中一串金属拨片铿锵作响，口中的吆喝声抑扬顿挫。一听就明白，修补破锅、破盆的工匠来了，于是人们纷纷拿出家中漏底的锅碗瓢盆给他修补。今天，在高高耸立的楼群中，你再也找不到他们的影子，手艺再出色的工匠也不能再靠此谋生，社会不再需要他们了。

社会的需求不断演化着，旧的需求不断消灭，同时新的需求不断产生。昨天的抢手货今天会变得无人问津，生活处于不断的变异之中。

几年前社会上突然掀起了一阵呼啦圈热，一时间街头巷尾，老人孩子不论清晨黄昏地摇摆起来，市场上呼啦圈紧俏，商贩争相送货，厂家竭力生产。没想到呼啦圈热得快，冷得也快，几个月后，人们的新奇感消退了，商店里呼啦圈堆积如山，盲目跟风的厂商叫苦不迭。你在设计自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世之所需，否则，只会自食苦果。

4. 准则四：择己所利

人们谋取职业的第一动机很简单，首要目标在于个人生活的幸福。谁都期望职业生涯能带给自己幸福，利益倾向支配着你的职业选择。

你择业时，首先考虑的将是自己的预期收益，这种预期收益要求你实现最大化的幸福，也就是使收益最大化。马斯洛将这种需求按先后次序排列成五个层次：生理需求、安全需求、爱的需求、自尊需求以及自我实现的需求。个人预期收益在于使这些由低到高的基本需求得到最大的满足，而衡量其满足程度的指标表现于收入、社会地位、职业生涯稳定感与挑战性等，不同的人有不同的偏好，每个人都会尽可能满足其所有的需求。

每个人都渴望幸福，期望在自己的职业生涯中实现收益的最大化。明智的人大都会在迎合与蔑视间有效地协调，以利益最大化原则权衡利弊，从一个社会人的角度出发，在一个由收入、地位等变量组成的函数中找到一个最大值。这就是你在选择职业生涯中的收益最大化原则。

（三）再试一次

有个年轻人去微软公司应聘，而该公司并没有刊登过招聘广告。见总经理疑惑不解，年轻人用不太娴熟的英语解释说自己是碰巧路过这里，就贸然进来了。总经理感觉很新鲜，破例让他一试。面试的结果出人意料，年轻人表现得很糟糕。他对总经理的解释是事先没有准备，总经理以为他不过是找个托词下台阶，就随口应道：“等你准备好了再来试吧。”

一周后，年轻人再次走进微软公司的大门，这次他依然没有成功。但比起第一次，他




的表现要好得多。而总经理给他的回答仍然和上次一样：“等你准备好了再来试吧。”就这样，这个年轻人先后 5 次踏进微软公司的大门，最终被公司录用，成为公司的重点培养对象。什么东西比石头还硬，或比水还软？然而软水却穿透了硬石，坚持不懈而已。也许，我们的人生旅途上沼泽遍布，荆棘丛生；也许我们追求的风景总是山重水复，不见柳暗，明；也许，我们前行的步履总是沉重、蹒跚；也许，我们要在黑暗中摸索很长时间，才能找寻到光明；也许，我们虔诚的信念会被世俗的尘雾缠绕，而不能自由翱翔；也许，我们高贵的灵魂暂时在现实中找不到寄放的净土……那么，我们为什么不以勇敢者的气魄，坚定而自信地对自己说一声“再试一次！”再试一次，你就有可能达到成功的彼岸！

“再试一次！”爱迪生实验失败时，他对自己说：“再试一次！”当我们遇到挫折时，我们也该这么对自己说。

没有平坦无阻的人生路，也没有毫无坎坷的成功路，这是众所周知的真理。但是，为什么当我们受到挫折时，当我们跌倒时，总是很无奈地犹豫不决、止步不前呢？因为我们缺少能推动去追求、激励我们去奋斗不息的执着精神——“再试一次！”

人人都梦想成功，但一切的美好都建筑在锲而不舍的追求之中。如果我们不能坚持“从哪里跌倒就从哪里爬起”，丧失掉“再试一次”的信念的话，那么伟大的理想只能如肥皂水吹出的五光十色的泡泡，不多久便消失在自己勾画的梦中。

人生路上，很多事是不能做一两次就成功的，也许我们这时所做的并不是对的。但是我们可以改变一下，再试一次，就能成功。而如果我们不能坚持，不想再试一下，那么，我们永远只能做失败者。 

训练篇

第十一章 身心放松训练

一、放松训练的概念

放松训练，又称松弛反应训练或自我调整疗法，是指通过机体的主动放松，来增强对有机体自我控制能力的一种方法。放松训练是心理训练的一种极端形式。其特点是通过循序交替收缩或放松骨骼肌肉群，使人在身体或精神上，由紧张状态过渡到松弛状态的过程。

在很早以前，美国心理学家杰克布松在进行实验时发现，当一个人出现紧张、恐惧心理时，总是伴随有一定肌肉群的紧张。如有的人感到腿在发抖；有人感到颈部和肩部僵硬；有的人心率迅速加快，等等。他认为，如果这些肌肉群的紧张得到了放松，就可以改变人的情绪状态，消除人的不安和恐惧心理。他通过实验研究发现，在人的所有生理系统中，只有肌肉系统是人可以直接控制的。

二、放松训练的作用

根据国内外文献记载：放松训练可以增强记忆，稳定情绪，提高学习效率。长期坚持训练，不仅可以改善人的性格，消除不健康的心理和行为，而且对焦虑症、强迫症、恐惧症，尤其是焦虑症的治疗，具有良好的作用和效果。此外，对高血压、冠心病、溃疡病、支气管哮喘、糖尿病、偏头疼等也具有辅助治疗作用。

概括来说放松训练有以下几个功能：（1）降低中枢神经系统的兴奋性；（2）降低由情绪紧张而产生的过多能量消耗，使身心得到适当休息并加速疲劳的恢复；（3）为进行其他心理技能训练打下基础。



在日常的工作、学习和生活中，当心理压力出现时，就需要进行身心放松训练。当然，人们有时用游泳、做操、散步、逛街、洗热水澡、听音乐、静思和钓鱼等方式，也可以起到一定的放松作用，但通过专门的放松训练，效果会更好。在一般情况下，持续数分钟的完全放松，要比你一个小时的睡眠所取得的放松效果还要好。

放松训练主要是消除肌肉的紧张。但在现实生活中，一个人是否需要放松，何时放松为好，这需要通过多方面来衡量。一方面可以通过心理压力量表来测量，另一方面，也可以从身心方面去了解。如饮食是否正常；睡眠是否充足；有无适量的运动；精神是否镇定；心理是否平和等。如果你的肯定回答多于否定回答，说明你的生活比较轻松，反之，则需要借助放松的技巧和方法，来排除干扰，减轻压力。

三、放松训练的一般要求和有关注意事项

一般要求：（1）将注意高度集中于自我暗示语上；（2）需要清晰、逼真地想象带有情绪色彩的形象；（3）能够清晰知觉肌肉不同程度的紧张状态，从极度紧张到极度放松；（4）进行深沉而缓慢的腹式呼吸。

有关注意事项：放松训练的核心在于“静”、“松”二字。“静”是指环境要安静，心理要平静；“松”是指在意念的支配下，使情绪轻松，肌肉放松。因此，在进行放松训练时，应注意下面几个问题：

（一）做好放松前的准备工作

1. 准备姿势

（1）马车夫式：想象一位车夫从容地坐在椅子或凳子上，头微微向前，手和胳膊轻松地放在大腿上，两腿取较舒适的姿势，脚尖微微朝外，闭上双眼。

（2）软椅式：首先，找一处安静的场所，最好是单人房间，房间内配置一把软椅或单人沙发，然后，松开所有的紧身衣物（如领带、皮带等），摘下那些有碍放松的物品（如首饰、眼镜等），脱掉鞋帽，以便减少触觉刺激，此后，你可以轻松地坐在软椅或沙发上，双臂和手平放于扶手之上，双腿自然前伸，头和上身轻轻地靠在椅背或沙发后背上，这就是放松训练最适宜、最基本的姿势。

（3）躺式：仰面躺下，头舒服地靠在枕上，两臂微微弯曲，手心向下放在身体两侧，两腿放松，稍分开，脚尖略朝外，闭上双眼。

2. 准备动作

想象自己套上一副放松面罩，这副神奇的面罩把脸上紧锁的双眉和紧张的皱纹舒展开来，放松了脸上的全部肌肉，眼睛向下盯着鼻尖，闭上眼睛，下巴放松，嘴略微张开，舌尖贴在上龈，慢慢地、柔和地、放松地做深呼吸。当空气吸入时，会感到腹部隆起，然后慢慢地呼出，呼出的时间是吸入的两倍，每一次呼吸的时间都比上一次更长一些。第一次可以是一拍，最后达到六拍左右。然后再把刚才的过程反过来，吸入六拍，呼出十二拍，吸入五拍，呼出十拍，一直降到吸入一拍为止。做二至三分钟这种准备动作。

（二）放松时的禁忌

在整个放松过程中，切忌吸烟，吃零食，嚼口香糖。因为，此类多余动作，会破坏放松过程，导致情绪紧张，影响放松效果。

（三）合理安排放松训练的时间

刚开始时，最好每天练习两次，每次 30 分钟。随着动作熟练化程度的提高，每次练习的时间，可减少为 20 分钟左右，或更少一些。每日练习的次数，也可由两次减少为一次。放松练习的时间一般应安排在午饭后 1 小时或晚上临睡觉之前。

（四）持之以恒，坚持训练

放松训练通常需经数周乃至几个月的时间，方能收到明显的效果。因此，训练者必须克服急躁情绪，要有恒心和耐心，决不可“三天打鱼，两天晒网”，要有恒心和耐性。否则，会影响放松的效果。

四、放松训练的方法及其操作技术

放松训练的方法很多，常用的主要有以下几种：呼吸调节法、肌肉放松法、意象放松训练、冥想放松训练、自主放松训练等。无论采用那种方法，最终的目的都是为了使身心放松，生理和心理活动趋于平衡。每一种方法有其各自的操作步骤、程序和技巧。

（一）呼吸调节法及其操作技术

呼吸调节法是运用特殊的呼吸方法，以控制呼吸的频率和深度，提高吸氧的水平，改善大脑的供氧状况，增强身体的活动能力，从而达到改善心理状态，提高身心健康水平的目的。

生理学家通过实验证实：每人每天大约要吸入 16 升的空气，这个数字相当于每人每天摄入食物和水体积的 6 倍。正常工作时，大脑的需氧量是身体需氧量的 3 倍；坐着的时候，需氧量则更大些。呼吸可以使身体和大脑充满生机和活力。有规律的、有节奏的呼吸，可以增强大脑的灵敏度；在吸进和呼出的间隙，如果能屏息几秒钟，就可以使大脑稳定，注意力集中。缓慢的深呼吸，可以主动地控制身体的活动，减慢脉搏的跳动，还可以改变人的意识状态，从而感到心理轻松，心情舒畅。

这种训练方法，简便易行，不受场所、时间等条件的限制，行、坐、站、躺均可以进行，其目的是通过调整自己的呼吸节奏，改善大脑的供氧状况，进而达到放松的效果。

呼吸调节法又可以分为：呼吸交替调节法、意念性呼吸法和按摩式呼吸法等。下面介绍这几种简便的呼吸调节法。

1. 胸腹式呼吸法

第一步：准备姿势。如果你身边有椅子，请你全身放松，坐在椅子上，调整你的坐姿，直到感觉舒服为止。如果你在寝室，请你全身放松，仰卧在床上，如果身边什么也没有、



请你全身放松，站在你认为最方便的地方。

第二步：使意念停留在胸部上，并使胸腔尽量充气，吸气时间根据习惯逐渐延长，吸足气后，不要立刻呼出，稍停顿一段时间后，用鼻孔缓缓呼气，使腹腔逐渐收缩，待气彻底呼出后，再开始吸气，一呼、一吸大约 15 秒钟左右，当呼吸节奏的吸、止、呼的比例为 1:4:2 时效果最好。

呼吸调节训练以自然、均匀、缓慢、连续呼吸为基本要领。

2. 意念式呼吸法

第一步：面对树林、草坪、小河、空旷地带等空气新鲜处站立，面朝前，两手自然垂于身体两侧，双脚后跟并拢，脚尖叉开，相距约 15 厘米左右。

第二步：吸气时，双臂缓缓抬起与地面平行，想象新鲜空气自十个手指进入，并随手臂、经肩部到达头部、颈部、胸部、腹部，7 秒钟后，缓缓地把气呼出来，呼出时，想“平静”二字和相应的情景，想象着体内的空气正沿着两条大腿向下运行，最后从十个脚趾排出。同时，双臂也缓缓放下，呈自然垂直状。你也可以运用暗示语，如，我感到呼吸均匀而平衡，我感到凉爽的空气正舒适地通过鼻孔；我的肺部感到舒适；我的心脏跳动很缓慢；我休息好了；此时，我感到全身舒服，精神倍增，我是安静的！在运用语言暗示时，一定要全身心地投入。

3. 按摩式呼吸法

第一步：准备姿势。站立，双脚叉开，约 20 厘米左右，两手自然垂于身体两侧。

第二步：呼吸。吸气时，缓缓向前举起双臂，同时握拳、挺胸，双脚踮起，直到双臂举过头，呼气时，双臂握拳，慢慢伸向身体两侧，与躯体呈十字状，然后，脚跟着地，两手松开，恢复到侧垂状态。

第三步：深呼吸后，即改作平静呼吸状，同时，两手手掌分别放在左、右胸大肌上，作上下按摩，最后，左手放在右肩上，分别作由肩向臂，由臂向肩的按摩。按摩结束后，继续深呼吸，深呼吸后，再按摩，如此循环往复进行。

（二）肌肉放松训练法及其操作方法

肌肉放松属于一种深度放松的一种，与其他几种放松方法相比，肌肉放松显得复杂一些。

肌肉放松的要点是：让你先紧张，后放松，在感受紧张之后，再充分地体验到放松的效果。这是因为，如果没有紧张感，就很难真正体会到放松的感觉。

肌肉放松训练可遵循至上而下或自下而上的原则。

自上而下的肌肉放松训练：即从面部肌肉放松开始到脚趾肌肉放松结束。

1. 脸部肌肉松弛训练

脸部肌肉是人的心理反映的一个窗口，一个人的各种情绪都可以从面部肌肉表现出来。压力也可以通过面部肌肉表现出来，出现面部肌肉紧张等状况，它会导致头痛、脸部酸痛、颈痛、磨牙等。所以，脸部肌肉松弛训练可以缓解人的压力。

（1）颌部肌肉放松。

闭上双眼，上下两排牙齿密合，微微咬紧牙关。然后用手检验一下颌部是硬和紧的。

通常对于颌部肌肉的感觉有两种基本的方法，一种是直接通过肌肉去感觉，体会出颌部的紧与硬；另一种是借助于手的抚摸去感受外部肌肉状况。双手放置在脸上，从口角开始向后直至耳部，轻轻按压颌部，每一个地方都不能遗漏。然后使颌部肌肉放松，通过手指和肌肉的自我感觉去体会紧张与放松的差别，最终体会到紧张感消失。

需要注意的是，颌部肌肉在日常生活中扮演着十分重要的角色，如吃饭、讲话等，这些活动的完成有赖于颌部的肌肉。因此，在非必要时，应当尽可能使颌部肌肉处于放松状态。

（2）前额肌肉放松。

首先，用力皱起眉头，注意发现在此种情况下鼻子上部，也就是额头出现的 T 信号（即紧张信号，下同）。如果 T 信号很多，就可以用手指去感受。其次，努力使前额肌肉处于放松的状态，不要皱眉，用手指和 T 信号去感受紧张与松弛的区别。

前额肌肉与脑后部的肌肉是联在一起的，前额肌肉的紧张会引起相连的肌肉发生变化，引起头痛、颈痛以及头顶部的紧张感。如果客观现实当中出现引起压力的原因时，就可以通过放松前额肌肉的方法缓解紧张，达到减轻或消除压力的目的。

（3）眼部肌肉放松。

首先，用力紧闭双眼，使眼部肌肉达到一定的紧张度，同时感到整个面部肌肉都处于紧张状态，甚至感到身体的其他部位也处于紧张状态。其次，让自己处于放松状态，注意 T 信号从脸部及全身消失的过程，然后比较紧张与松弛之间经历的巨大差异。眼部肌肉的练习时间为 30 秒至 2 分钟。当一个人面对源于外界的压力时，眼外肌可能会发生一定的紧张变化，从而引起整个神经系统也处于紧张状态。学习放松眼部肌肉法，可以有效地缓解神经系统的紧张程度。放松眼部肌肉具体方法如下。

① 以放松、平静的姿势坐或卧。

② 将眼睛闭上数秒钟。眼球向左移动。此时会感到眼睛左侧紧张，因为肌肉正横向拉扯眼球。保持数秒后，会感觉到 T 信号的存在，然后再回到正常的位置。1 分钟后，再向右转动，重新体会 T 信号。

③ 注意思考问题时的眼部紧张。当闭上眼睛做此练习之前，先仔细阅读以下文字，知道自己要做什么，尽可能放松要说话的肌肉。现在开始思考下列问题：17、19、29、37、47。闭上眼睛，将这些数字加起来，你得到一个什么样的答案？——139、145、149 还是 155？当你寻求答案时，注意眼部肌肉微微收缩，以使你的眼睛从一个数字跳到另一个数字上。

④ 想象一个你所熟悉的情景——一间房或一部汽车等。当你描绘这些情景时，你的眼部肌肉也会随之运动。当你完全放松自己的眼部肌肉时，你会发现很难完成想象中的构图。

（4）口部肌肉放松。

首先试图使口部肌肉处于紧张状态，如果闭双唇，咬紧唇部，或者做出与紧张有关的奇怪的动作。其次，使口部肌肉放松，认真体会紧张与放松两种状态的差别。

2. 喉部肌肉放松

喉部肌肉与肌肉放松存在一定的关系，做好喉部肌肉的放松是达到全身放松的一个重

要指标。

- (1) 采取舒适、安静的坐姿或卧姿，闭上眼睛，用心体会 T 信号。
- (2) 用左手指尖按在喉结位置上，以清晰的声音高声背诵一首短诗或民谣。背诗时要注意下列变化：嘴唇的移动、舌部的移动、你的指尖按着喉咙的移动。高声说话时，很容易体会到这些移动。然后让这些肌肉松弛下来。
- (3) 小声缓慢地背诗或民谣，会再次体会到说话肌肉的紧张，设法让它们放松。
- (4) 重复背诵，用耳语般的声音，可以发现 T 信号减弱，但依然存在，设法放松这些肌肉。
- (5) 休息 5 分钟。在自己心理缓慢地默诵诗歌，可能会发现唇部、舌部及喉咙仍有轻微的移动，显示这些肌肉仍有一定的紧张度，设法让这些肌肉放松。
- (6) 不用手指，单单用肌肉去感受紧张。
- (7) 完全放松唇、舌和喉咙的肌肉是不可能的，但是，人们可以通过放松这些肌肉，达到使心理平静的目的。

3. 颈部肌肉放松练习

颈部肌肉是一个较难进行训练的部位，而这一部分肌肉与紧张存在着直接的联系。放松颈部肌肉可以有效地缓解压力带来的紧张感。

- (1) 以放松的姿势坐或躺，重复前 4 种训练，直至脸部、手、臂、胸、肩以及肩以上的肌肉处于放松状态。
- (2) 将双手交叉放在头部的下面，用头用力向后压，会感到手背及颈部的肌肉紧张，而且此种紧张可能会一直向下延伸到背部。保持这种姿势数秒，会清楚地感受到肌肉传来的 T 信号。然后使自己处于放松状态，肌肉松弛，手自然地放在枕部，颈部不再有紧张感。数分钟后，再重复此动作，但要注意力量要比第一次小，集中注意力去感受比较模糊的 T 信号，再使自己处于放松状态，完全放松颈部肌肉。
- (3) 以基本的训练姿势坐或卧，然后轻轻地抬起头颈，会感到颈前部和两侧逐渐变紧，此种紧张可以逐步蔓延到腹部。保持数秒后，就会产生紧张感，体会到 T 信号的存在。然后，再使自己处于放松状态，放松肌肉，释放紧张感，使头部的重量重新置于枕上。
- (4) 保持正确的姿势。一个人的下巴应当与身体的中线呈一条直线，注意下巴应与身体呈自然状态。下巴既不要过于突出（高出身体中线许多），又不要过于后缩（低于身体中线许多）。良好的姿势对于身体来说本身就是一种放松，反之，就会增加紧张，提高人们的压力感。
- (5) 合理耸肩。在日常工作与生活当中，人们往往不注意地耸肩，这本身也会造成颈部肌肉紧张，一旦发现自己处于耸肩状态，应当及时进行调整，放松自己，使肌肉获得松弛。
- (6) 左右摇动头部。可以根据现时的情况，做顺时针或逆时针的头部摇动活动，促进颈部肌肉的血液循环，从而缓解肌肉的紧张与压力。

4. 肩部肌肉放松

肩膀与肩部肌肉在压力状态下，会表现出紧张，放松肩膀与肩部肌肉就可以将缓解的 T 信号传给神经中枢，从而使大脑处于放松状态。

- (1) 按训练 1 的基本要求, 平静、放松地坐在椅子上或躺在床上。
- (2) 重复训练 1~3, 使面部肌肉、手及手臂处于放松状态。
- (3) 按压大腿, 稍用力用手压大腿两侧, 会感到有来自手和手臂的紧张感, 同时仔细体会以下可以发现前胸和肩膀处于紧张状态。注意 T 信号的变化。然后使自己处于放松状态, 注意体会紧张与放松之间的差别。
- (4) 重复前一个步骤, 注意体会肩膀后部肌肉的紧张度, 肌肉紧张通常是从肩胛骨一直到上臂顶端。注意 T 信号, 然后使自己处于放松状态, 比较紧张与放松的差别。
- (5) 做耸肩动作。注意从肩胛骨到头部的肌肉紧张度, 然后使自己处于放松状态, 将肩膀放下, 注意 T 信号的变化, 比较紧张与放松之间的差异。
- (6) 将肩膀尽可能地向后推移, 注意从脊柱到肩胛之间, 以及肩胛到上臂顶端之间的肌肉紧张, 注意 T 信号的产生。然后使自己处于一种放松的状态, 注意比较前后的差异。
- (7) 在一周时间内, 要经常进行反复的练习, 以达到巩固练习效果的目的。

5. 背部下方及腹部肌肉放松

背部下方及腹部肌肉与其他部位肌肉是密切相联的, 放松这一部位, 也可以缓解来自其他部位的压力。

- (1) 以平静、放松的姿势坐或卧, 重复做前 5 项训练, 直至这些部位处于放松部位上。
- (2) 用力拱起背部, 保持一段时间 (由受训练人员自己掌握保持的时间长短), 直至感到背部肌肉紧张, 出现 T 信号。然后, 再使自己处于放松状态, 将腰部重新放回到原来的位置。再对紧张与放松两种状态进行比较。
- (3) 发现最轻微的紧张, 可以将背部拱起一点点, 直到体会到最轻微的紧张, 然后使自己放松。
- (4) 坐在有靠背的椅子上, 将双手放在大腿上。数分钟后, 将身体坐姿加以调整, 以又高又直为其特征, 约 20 秒后, 注意从背部开始出现紧张, 身体其他部位也逐渐会出现紧张感。然后再回归到自然的坐姿上面, 脊椎重新有了弯曲, 身体的重量由臀部负担, 大腿肌肉放松, 压力解除。
- (5) 收腹, 检查腹部肌肉的紧张程度, 注意发现 T 信号, 然后再放松腹部使肌肉紧张度下降。

6. 手部肌肉放松

手部与面部一样也是表达压力的重要器官。在压力状态下, 手可以表现为摆弄某种物品等。手部紧张通常会进一步增加人们的压力感, 使原有的紧张得到强化。

- (1) 按训练 1 使自己处于放松的状况, 平静地坐在椅子上或躺在床上。
- (2) 重复做训练 1 的七个基本步骤, 直至处于放松状态为止。
- (3) 常规握紧拳方法。用力握紧拳头, 感到手及前臂部两侧的肌肉处于紧张状态。有一些人由于握紧拳头时, 注意力高度集中, 可能会体会到身体的其他部位也处于紧张状态。然后慢慢地松开指头, 会感到手及其他部位处于一种放松的舒适状态。
- (4) 特异握拳方法。采用一种特殊的握拳方法, 使手及前臂处于紧张状态, 然后,



慢慢放松自己，体会由放松带来的舒适感。

(5) 可以反复进行多次重复练习。

注意在日常生活中加强手部肌肉放松的练习，可以随时随地开展此项训练，一旦客观环境中出现引起紧张的刺激物时，就可以先放松自己的手及手臂，然后再放松脸部，这样就可以有效地缓解由于紧张而带来的各种不适感。

7. 臀部肌肉放松

动作要领：将双腿伸直，平放于地，用力向下压两只小腿和脚后跟，使臀部肌肉紧张。保持此姿势 10 秒钟，然后放松。20 秒钟后，将两臀部用力夹紧，努力提高骨盆的位置，持续 10 秒钟，随后放松。这时可感到臀部肌肉开始发热，并有一种沉重的感觉。

8. 腿部和脚部肌肉放松

腿部和脚部的肌肉也是制造身体压力的重要部分。在日常生活当中，可以发现一些人腿和脚处于紧张状态，例如，脚不停地扭动，一只脚放在大腿上或双膝交叠等。

(1) 很舒服地坐在椅子上，双膝分开约 60 公分，将手放在大腿上。

(2) 双脚用力压地板，微微向前推。注意发现在你手掌下面大腿前侧的肌肉开始变得又紧又硬，保持此种姿势 5 分钟。放松自己，使紧张感消失，直到 T 信号停止。再以较小的压力放在地板上，重复以上动作，直到意识到最轻微的肌肉紧张，再进行放松训练。

(3) 做前 6 项全部的训练，让所有的肌肉处于放松状态。

(4) 用一只脚向后压地板，可以发现大腿后侧的肌肉开始又紧又硬。保持此种姿势 5 分钟，体会 T 信号，然后让肌肉放松。

(5) 脚趾上翘，保持较短时间，然后放松，注意从小腿前侧来的 T 信号变化。

(6) 将脚板向内伸，感受小腿前侧及内侧的紧张，再将脚板向外伸，体会一下小腿外侧的紧张，将脚趾交叠在一起，注意从脚板及小腿肌肉传来 T 信号。然后再放松，消除紧张。

(三) 自主训练法及其操作技术

1. 自主训练法

自主训练法又叫适应训练法。是指在日常生活中，人们通过积极主动的自我练习，从而达到学会自主控制和调节情绪，排除心理矛盾和冲突，消除心理压力，保持心理健康的目的。

自主训练法是德国柏林大学著名的精神病学家舒尔兹首先提出的。1910 年舒尔兹在指导他的病人自我催眠时发现，他让病人进行自我暗示性讲话，曾获得惊人的效果。例如，当一些病人重复地说：“我的手暖和了”时，他们的手真的越来越暖和起来了。后来，舒尔兹通过进一步的研究证实，每个人通过进行自我训练，都能学会控制自己，消除心理压力，保持情绪健康。他根据这个原理创建了“自主训练法”。1964 年，美国一些医生用测量皮肤温度的仪器再次验证舒尔兹的这一早期实验，又一次证明了人体的自动系统是可以自主控制的。这种技术从 1964 年以后，扩大到治疗失眠、烦躁、血压不正常和哮喘，进而尝试治疗偏头痛、癫痫和由于精神紧张所造成的心率失常等病症。

自主训练法创建后,各国的精神病学家和临床心理学家,在舒尔兹理论研究的基础上,对这一方法不断进行完善和发展,使自主训练法成为自我训练中最有效的一种方法。

2. 自主训练法的动作要领和具体操作方法

第一步,首先,取坐姿,把背部轻轻地靠地椅子上,头部挺直,稍稍前倾,两脚摆放与肩同宽,脚心紧紧地贴在地面上。然后,两手放在大腿上,闭目静静地深呼吸3次,排除一切杂念,并把注意力引向两手和大腿的边缘部位,把意念集中在手心上。最后,你会感到注意力最先指向的部位,会慢慢地产生温暖的感觉,然后,会逐渐扩散到整个手心部位。这时,你在心里可以反复地默念着:越是静下心来,我的两手就会逐渐变得暖和起来。

第二步,你若是根据这个要领,把注意力放在脚上,你会感到自己的脚也有温暖的感觉。一旦两只手和两只脚都真的产生温暖感觉后,你的身心便会感到十分轻松,头部也会感到清爽。

自主训练法虽然简单,但它的功效却不小。它可以帮助你解除心理紧张和心理压力,增强你的心理耐力。在坚持训练一段时间之后,你如果发现自己真的变得心理放松和舒畅起来了,这说明你已尝到了甜头,真的有所收益了。这时,你便可以进一步进行练习,使它更加熟练,从而达到运用自如的程度。这样,你就可以做到,不仅能在安静的房间里练习,而且在步行、乘车、开会时也能练,甚至在繁忙的工作中,也可以抽出片刻时间做一做。那么,在日常生活中,你就可以永远保持心情舒畅,心理放松的良好状态。

(四) 自律训练法及其操作技术

1. 自律训练法及其原理

自律训练法又称自我催眠疗法,是一种类似我国气功治疗的“意念疗法”。所谓意念疗法是指通过人的有意识的主观意志活动或自我心理锻炼,来控制机体生理、病理的变化,从而达到心身平衡和维护身心健康的目的。自律训练法是1905年德国的精神科医师肖尔兹创立的,后经加拿大著名学者罗茨,对其生理机制做进一步深入的研究,使其成为有科学根据和具体操作规范的系统的自我训练方法。

自律训练法虽然属于催眠疗法的一种,但又不同于一般的由催眠医师进行指导的催眠疗法。它是通过患者本人自己进行主观意念诱导和有序地练习,来达到自我催眠的效果。治疗后,患者会呈现一种无梦境的特殊意识状态。但整体性意念并不减弱,这一状态称为“中性催眠状态”。这种状态有利于患者主动地调整和恢复心身平衡。

2. 具体操作步骤

第一步,训练者坐在柔软的沙发上,或仰卧在柔软的床上。如采用坐姿时,两手放在两边的扶手上,头部稍微前倾;采用仰卧时,两手放在身体两侧,两脚稍分开,双目微闭,全身肌肉放松,心情平静、安定,注意力高度集中,排除一切杂念。

第二步,训练者按一定的顺序进行默念形式的自我意念性练习。

默念的基本指导语:

(1) 我的双手、双脚感到沉重。



- (2) 我的双手、双脚有温暖感。
- (3) 我的呼吸平稳而有节奏感。
- (4) 我的心脏有缓慢的跳动感。
- (5) 我的胃部有温暖的感觉。
- (6) 我的额部有凉爽的感觉。

默念时,一边缓慢地默念语句,一边想到语句的意思确实自己身上得到应验,如当默念“呼吸有节奏感”一句时,你要真的感到自己的呼吸越来越有节奏感。这种方法在家中、医院都可进行。每日至少一次,每次 15~20 分钟,20 次为一个疗程。如果有专业医师的指导,再结合其他心理疗法和药物的治疗,其效果会更佳。

这种方法具有调整人体心身功能和植物性神经系统功能的作用。“自律训练法”简便有效,老少皆宜,值得推广运用。自律训练法的推行,可以使人们进一步认识精神心理因素在防治疾病上的重要意义和作用。

(五) 大脑放松训练及其操作技术

1. 大脑训练法

所谓大脑训练法主要是指通过发挥人们的想象力,将动作的每一个细节,在“大脑电视里过上一遍,暗示自己放松身体,调整和改善心理状态,对自己充满信心。这种方法是瑞士的雷蒙德·阿伯瑞佐博士在训练和指导一些很有发展前途,但却缺乏信心,心理素质不高的各类体育运动员时提出的。

运动员在平时训练和临阵比赛时,由于心理紧张,动作“不听”自己的指挥和支配,大脑和身体的动作失去协调,使运动员变得笨手笨脚,影响训练和比赛成绩。不仅运动员会出现这种现象,我们每个人在日常生活中,也会遇到类似的情况,而大脑训练法可以有有效的解决这一问题。

大脑训练法是一种积极的自我指导方法。运用这一方法,可以有意识的抑制和调节人体内各种生理过程的功能。比如,运用这种方法,可以控制呼吸、心跳,还可以控制情感和情绪,使人变得身心协调一致。大脑训练法适用于各种体育运动项目的训练,运用这一训练法,可以培养和造就大批的体育运动健将,甚至是比赛冠军。大脑训练法不仅适用于体育运动员心理素质的训练,而且适用于一切需要面向“观众”的行业。运用这一方法,还可以帮助造就大批出色的演说家和有成就的艺术家。很多需要抛头露面的职业人员,都可以运用这一方法进行有目的有计划的系统训练。总之,大脑训练法适用于可能表现为情绪紧张的一切场合。因此,有人把阿伯瑞佐所倡导的大脑训练法叫做大众心理体操。

大脑训练法不同于一般的自我放松训练,它不需要做大量艰苦的身体练习;也不需要花费很多时间,就可以完全控制自己的心灵。

从广义上讲,可以说,所有的心理训练方法都属于大脑训练法的范畴。自主训练法和自律训练法都是大脑训练法的一个变种,它们的所依据的原理是相同的,即人们的精神(心理),在一定程度上可以控制和支配人们的身体(生理)。由此可以看出,很多心理训练方法是相通的,它们在原理上是大同小异的。这些方法都是用来训练人们的大脑,并使其更加健康,大脑训练法是一种能够使人们积极指挥和控制自己的一切活动和一切行为的方法。

这种方法主要是依靠主体发挥自我想象力和运用肯定性的自我暗示来进行的，所以，大脑训练法也是一种自我暗示法。而自我暗示法的实质就是，自觉地诱发积极良好的心理状态。即利用心理状态的可变性，使消极不良的心理状态转变成积极良好的心理状态。并利用心理状态的稳定性使其保持下来，以保持和促进个体身心的健康发展。

2. 大脑训练法的操作要领

大脑训练法的创建者阿伯瑞佐，把大脑训练法的动作要领归结为两句话：“放松并控制身体，使用肯定的暗示，并发挥想象力。”

（六）意象训练法及其操作技术

1. 意象训练法

意象训练法是指通过想象轻松愉快的情境（如大海、蓝天、白云、瀑布、沙滩、青山、绿水等），达到身心放松，情绪舒畅的目的。意象训练的效果取决于是否真正掌握其动作要领。

意象训练法的动作要领：

一是在整个放松过程中，要始终保持深、慢而均匀的呼吸；

二是想象要逼真、生动形象。头脑中的意象越清晰、生动，放松的效果就越明显。同时，要能真正体验到随着想象，有股暖流在你身体内流动。显然，要想掌握好这两条要领，必须要经过多次的练习，反复的认真体会。

意象训练不仅能消除身心疲劳，减轻或解除心理紧张和烦恼，而且还可以恢复精力，对开发智能也具有一定的作用。

在进行意象放松训练时，最好在安静的环境中，仰卧在床上，将四肢伸展、放平，使其有舒适的感觉。同时，闭上眼睛并配合深、慢而均匀的呼吸。

在进行意象放松训练时，你还可以想象某一特定的情境，也可以像旅游一样，从一个地方到另一个地方，逐一进行想象。至于采取何种方式，要看哪种情况更适合自己的。

2. 意象训练的动作要领和具体操作步骤。

在进行意象放松训练时，最好选择一个安静的环境，然后，仰卧在床上，将四肢伸展、放平，使其有舒适的感觉，同时，闭上双眼，并配合深、慢而均匀的呼吸。

具体操作步骤：

第一步：闭上眼睛，全身放松，慢慢地深呼吸。同时，静静地观察你头脑中闪现的每一个念头，不要去理它，任它来，由它去。

第二步：开始想象具体的情景。例如，你可以想象温暖的沙滩，指导语如下。

我仰卧在水清沙白的海滩上，沙子细而柔软；我躺在温暖的沙滩上，感到非常舒服。我能感受到阳光的温暖，耳边能听到海浪拍岸的声音，我感到温暖而舒适。微风徐徐吹来，使我有说不出的舒畅感受。微风带走了我所有的思想，只剩下那一片金黄的阳光。海浪不停地拍打着海岸，思绪也随着它的节奏而飘荡，涌上来，退下去。温暖的海风轻轻吹来，又情然离去，它带走了我心中的思绪。我只感到细沙的柔软，阳光的温暖，海风的轻缓，只有蓝色的天空和蓝色的大海笼罩着我的心田。温暖的阳光照着我的全身，我的全身都感



到暖洋洋的。阳光正照着我的头，我的头感到温暖和沉重。

轻松的暖流流进了我的右肩，我的右肩感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的右手，我的右手感到温暖和沉重，我的呼吸越来越慢；轻松的暖流，又流回到我的右臂，我的右臂感到温暖和沉重。轻松的暖流从我后背又转到了我的脖子，我的脖子感到温暖和沉重。

我的呼吸越来越慢，越来越深，轻松的暖流，流进了我的左肩，我的左肩感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的左手，我的左手感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的左臂，我的左臂感到温暖和沉重。

我的呼吸越来越慢，越来越轻松。我的心跳也越来越慢，越来越有力。轻松的暖流，流进了我的右腿，我的右腿感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的右脚，我的右脚感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的右腿，我的右腿感到温暖和沉重。

我的呼吸越来越慢，越来越轻松。我的心跳也越来越慢，越来越有力，轻松的暖流，流进了我的左腿，我的左腿感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，流进了我的左脚，我的左脚感到温暖和沉重。我的呼吸越来越慢，越来越深。轻松的暖流，又流回到我的左腿，我的左腿感到温暖和沉重。

我的呼吸越来越深，越来越轻松。轻松的暖流，流进了我的腹部，我的腹部感到温暖而轻松。轻松的暖流，流进了我的胃部，我的胃部感到温暖而轻松。轻松的暖流最后流到了我的心脏，我的心脏感到温暖而轻松。心脏又把暖流送到了我的全身，我的全身感到温暖而轻松。我的呼吸越来越深，越来越轻松。我的整个身体都已经变得非常平静。我的心里安静极了，已经感觉不到周围的一切。周围好像没有任何的东西，我安然地躺卧在大自然的怀抱里，非常轻松，十分自在。（静默几分钟后结束）。

你还可以想象秋天的景象，指导语如下。

我站在高山之巅，仰望湛蓝的天空，显得那么高远，那么幽深……

天空中，行云如流水，又仿佛是一片片棉絮，从天际涌出，悠悠然从天空飘过，又消逝在无尽的远处……

你可以重复想象上面描述的情境，渐渐地，一闭上眼睛，你的头脑中便会显现出水清河白的海滩或秋天的景色。如果你感觉到，想象动态画面很吃力的话，也可以想象你所喜欢的静态画面，或是蓝天白云，或是青山绿水等。

如果你的想象能力很好，你就可以做下一步的训练，把想象从外界转向体内。想象自己站在或坐在一朵金色的莲花上，周身金光四射，就像刚刚升起的太阳，照耀万物。这种方法，你可以练习做几分钟、几十分钟，甚至更长时间。坚持不懈地进行练习，经过一段时间，你会发现自己的身体素质、学习效率，都会发生很大的变化。

（七）静思冥想放松训练法及其操作技术

1. 静思冥想放松的原理

在现实生活中，有时你可能会出现思维混乱的现象，如心猿意马，一会想到了家里，

一会又想到了吃饭，一会又想到过去发生的事情，每个念头之间似乎没有什么联系，从一个想法一下子跳跃到另一个毫无联系的想法上，使得自己无法专心地工作和学习，心情也因此很烦躁，这是大脑在提示你，该平心静气地休息一下了，此时，你可以收心摄念，做静思冥想放松训练。

静思冥想放松训练是解除心理疲劳的有效措施。它的理论基础是 20 世纪 60 年代发展起来的生理自我控制疗法。这一方法大体上与我国的“气功”、印度的“瑜伽术”是源出一辙的，其原理是闭目守静，把精神集中到一点，在大脑里形成一个优势兴奋中心，从而抑制其他部位的活动。

经过训练和学习，人们一旦能够掌握这种技术，就可以调节血压、心跳、体温等，从而达到自我控制生理状况的目的。近年来兴起的“生物反馈疗法”，就是利用这一原理。

2. 静思冥想法的操作步骤

静思冥想法大致可分为放松—静思—冥想—收式四个步骤。

第一步：放松。坐在安静、温度适宜、光线柔和的房间里，双脚平放在地面上，双目微闭，深吸一口气后，慢慢呼出，反复默念几次“放松”，让放松感传遍全身各个部位，并将这种状态保持 5 分钟左右。实质上，这是第一阶段的准备工作。

第二步：静思。静思的要求是充分地运用想象，把自己置身于某一情景之中。你可以拿一件实物，如各种水果，或各种球类等物体，来充分发挥你的自我想象力和自我暗示能力，平静你的大脑。

具体方法如下。

(1) 凝视手里拿着的苹果或其他水果，反复仔细地观察它的形状、颜色、纹理、脉络，然后，用手触摸它的表面质地，再闻闻它有什么气味。

(2) 闭上眼睛，回忆和回味这个苹果的形状、颜色、气味等。

(3) 放松肌肉，排除杂念，集中精力地想象自己越变越小，钻进了苹果。那么，苹果里面是什么样子？它的颜色、气味如何？然后，再假想你尝到了这个苹果，并记住它的味道。

(4) 想象自己走出了苹果的内部，恢复了原来的样子，记住刚才在苹果里面所看到的、尝到的、嗅到的和感觉到的一切。然后，做深呼吸 5 次，慢慢地数 5 下，睁开眼睛，你会感到头脑轻松而清爽。你可以在早、中、晚各做一遍。

第三步：冥想。冥想的要点是把心理疲劳所导致的生理上的不适，想象为某种实体，以自己所能接受的方式把它除掉，从而达到康复的目的。比如当身体某部位疼痛时，你可以想象为血脉不通，然后，冥想有一位医生正在疏通血管以及血管疏通后的情景。这就是冥想法的核心。这一步大约需要 15 分钟左右。

第四步：收式。静思冥想结束之前，先做好思想准备，再慢慢地睁开双眼，把注意力转移到房间里，全部过程到此结束。

在初运用静思冥想法时，由于比较陌生，会产生各个环节之间脱节的现象。只要坚持练习，熟练之后，这一问题自然就会解决。静思冥想法简单易行，一天可以做 2~3 次，坚持做就会取得显著的心理保健效果。



五、专题训练

〔训练一〕让人进入阿尔法状态的心理放松训练

1. 第一步：准备过程

(1) 在进入阿尔法状态之前，你必须给自己安排一个肃静的环境，最好找一个僻静无人的房间，以防外界干扰。

(2) 脱掉你的鞋子，解开紧身衣裤。

(3) 采用自己喜欢的方式，躺在床上，坐在软沙发上，甚至站着都可以。整个身体要自然放松，手臂、腿脚不要交叉或紧抱，手要自然伸开。

(4) 不停地暗示自己：我完全有信心顺利进入阿尔法状态。

(5) 坚信你给自己潜意识所发出的指令一定会变成现实。

2. 第二步：开始进入阿尔法状态

(1) 闭上眼睛，做2~3次深呼吸，屏住气，从1数到4，吐气时，你可以叹气、呻吟，只要把气全部放出来就可以。

(2) 闭上眼睛，深呼吸一次，然后吐气。吐气时，在脑海里浮现5这个数字，并默念三遍5字。如果你是吐完气后才浮现5字和默念5字，那也没关系，然后，保持安静，自然呼吸几次，最后放松。

(3) 按照与(2)完全一样的程序，分别在脑中浮现4、3、2、1这四个数字，脑海里浮现几遍，就默念几遍这个数字，保持平衡，自然呼吸几次，然后放松。

(4) 现在你可以默默地对自己说：“我已进入了一个宁静、健康而轻松的内心意识新阶段——阿尔法状态。”

(5) 向潜意识发出你的指令，如“我不再焦虑”，“我不再紧张”等指令。你所发的指令必须简明扼要，具有鼓动力，指令之间不能相互矛盾。

(6) 操作要以切实可行的目标开始，不要以不切实际的想法开始。

3. 第三步：退出阿尔法状态的方法

请你自言自语地说：“我将从1数到5，当我数到5时，就会睁开眼睛，我感觉好极了，解脱了所有的紧张感，彻底地放松了，身体非常健康，从未有这样良好的感觉。”接下去开始慢慢地从1数到3，数到3时，稍稍停顿一下，默默地对自己说：“数到3时，我会睁开眼睛，然后，再慢慢地从4数到5，现在，睁开眼睛了，并对自己说：“我特别清醒、机警，彻底摆脱了紧张状态，身体更健康了，从来没有这样的感觉。”

〔训练二〕治疗失眠的几种自我放松训练法

失眠者每一天的睡眠时间最多只能达2~3小时，睡眠质量很差，精神很差，很不易入睡，肝火旺，肾亏。失眠者可以尝试一下古人曾用过的自我放松法，以达到催眠的目的。

1. 数息法

古人称呼吸为“息”，一呼一吸，就是一息。呼气叫出息，吸气叫入息。所谓数息法，

就是通过计数自己的呼吸，来达到心理放松，平静入睡之目的。

方法很简单。躺在床上后，全身放松，先深呼吸几次，然后开始数息，可以计数入息，也可计数出息，从第一息数至第十息，然后再从第一息数起，但不能超过十，这是因为，当超过 10 时，脑子里容易想到股票市场或其他诸如此类的事，要从 1 数起，如此循环往复，不知不觉，就会进入梦乡。用这种方法催眠，有一定疗效。

2. 自我暗示法

卧在床上，闭眼，自然呼吸。然后把注意力集中在双手或双脚上，全身肌肉极度放松，用沉重感来体验肌肉的松弛程度。默念自我暗示的语句：“我的脚越来越重了”，“我的下肢越来越沉重了”……“我的全身都越来越沉重了”。一意识到与四肢沉重感无关的意念，应立即停止，把注意力集中到对手脚沉重感的体验上，患者一般都能在练习过程中放松入睡。坚持一段时间训练此法，有良好效果。

3. 音乐疗法

临睡前，来一段柔和、单调的音乐可能有一定的效果。听到好的音乐，就像一个夏夜乘凉的孩子坐在老槐树下静听老祖母讲述美丽的神话故事那样，或者像阳光下的海滩，叫人心旷神怡，暂时忘记烦恼，心情放松，从而安然入睡。不管你是否容易入睡，掌握好下述的促睡十要诀，可免却你失眠之苦和使你的睡梦更香甜。

〔训练三〕让人的心灵得到放松的三线放松功

主要是有意识地结合默念“松”字，按次序调整身体的各个部位，使整体机体逐步放松，心情平静，停止思维，达到舒适、怡然自得的境地，其基本方法是：将身体分为两侧、前面和后面三条线，自上而下地依次进行放松。

第一条线：头部两侧—颈部两侧—肩部—上臂—肘关节—前臂—腕关节—两手—十个手指。

第二条线：面部—颈部—胸部—腹部—两大腿—膝关节—两小腿—两脚—十个脚趾。

第三条线：后脑部—后颈部—背部—腰部—两大腿后面—两膝窝—两小腿—两脚底。

先注意一个部位，然后静默“松”，再注意下一个部位，再静默“松”。从第一条线开始放松，待放松完第一条线后，再放松第二条线，然后再放松第三条线。每放松完一条线后，在一定部位的止息点轻轻意守 1~2 分钟。第一条线的止息点是中指，第二条的止息点是前脚心。放松完三条线的一个循环以后，把注意力集中在脐部或指定的一个部位上，轻轻地意守该处，保持安静状态 3~4 分钟，再做下一个循环。一般每次练习约做到二到三个循环，安静一下，然后睁开眼睛收功。在默念“松”字时，呼吸要自然，肌肉逐步松弛，如果遇到一个部位没有松的感觉，或者体会不深时，不必急躁，可以任其自然，按照次序继续放松下去。默念“松”安时不要出声，快慢轻重要适当掌握，要自己多加体会，用意太快太重可引起头部紧张，太轻太慢则可能昏睡。意守困难时可以配合数息法，默数自己的呼吸数，逐步进入意守。最后意守的部位通常为脐部或丹田，也可以根据具体需要选用不同的穴位。练功时要环境安静，思想集中，情绪稳定，松衣解带，采用仰卧靠坐位或平坐位均可。每次 20~30 分钟。也可以单独对身体的某一不适部位或某一紧张点默念“松”字 20~30 次，达到局部放松的目的。在功法熟练后，可以进行整体放松，即依照放松的三

条线，从头到足，笼统地，流水般地，不停地向下放松。

六、心灵鸡汤

（一）让人心情放松的九种心理按摩

1. 幽默

幽默是一种美丽的“转化剂”，它可以使烦恼化为欢畅，能够让痛苦变为愉快，将尴尬变为融洽，有利于调节情绪和消除身心疲劳。目前，美国一些科研机构已经推行“幽默疗法”，此疗法使许多患者全身肌肉得到松弛，摆脱烦恼、内疚、抑郁的心理状态。

2. 音乐欣赏

音乐可以增进健康，辅治疾病，使人延年益寿。经常欣赏优美动听的音乐，不仅有益于陶冶情操，舒心爽志，而且还有化干戈为玉帛，促进家人和睦相处的奇妙作用。从事“音乐疗法”的医生们指出，悦耳动听的音乐通过人的听觉影响大脑皮层，使内分泌系统增加分泌一些有益于健康的激素和酶，因而当一个人听到自己喜欢的音乐时，呼吸就加深，神经就松弛，疲劳便得以消除。

3. 书法

书法是一种很好的养生、健身活动。挥毫练笔，不仅得到艺术上的高雅享受，而且能怡情养性、增进健康。它与气功、太极拳相似：静中有动，外静内动。练书时，“意在笔先”、“凝神静虑”，运笔时气沉体松，专心致志，可使人心情舒畅，乐此不疲。

4. 绘画

绘画也是一种使人心情舒畅、精神焕发的艺术活动，尤其是到野外一边写生作画，一边欣赏自然美景，有益于身心健康。国外一些医院还采用“绘画疗法”治疗疾病，让病人通过绘画，自然地将压抑在心头的感情发泄出来，调节精神，改善病情，加快恢复健康。

5. 赏花

在阳台上或家庭中种植花草，置身其中，心情舒畅清爽。定期浇花、施肥、剪枝、移植，也可以使人性格变得开朗起来。医学家研究发现，芬芳扑鼻的鲜花味对忧郁症、焦虑、妄想和恐惧症这些牵涉心理的病症具有特殊疗效。如天竺花香能使人神经安定镇静，促进睡眠，消除疲劳；米兰香味能使气喘病人感到心情舒适；薰衣草花香能使心动过速病人的心率得到缓减；丁香花香对牙痛病人有镇痛安静作用。

6. 读书

读书可以移情易性，振奋精神以增强免疫功能，颇具保健之益。国外已兴起了别具一格的“书籍疗法”，德国就有医院为病人开设了专门的图书室，使不少慢性病，尤其是神经系统及心理疾病的患者，沉湎于书中而很快康复。

7. 想象

近年，欧美一些国家，用“想象疗法”治病颇为流行。患者运用此法，至少可以增强治愈疾病的信心，缓解痛苦，减少折磨。“想象疗法”的秘诀在于给患者建立一种信心，使其看到希望，增强战胜病魔的勇气。

8. 宽恕

怒气深藏在记忆里，总会觉得愤懑，只有宽恕才能抑制沉痛的回忆。宽恕能治愈心理创伤，甚至能恢复友情，和好如初。

9. 自言自语

自语可以发泄内心长年所遭受的思想和感情上的压抑，从而获得精神状态和心理状态的平衡协调。这是因为自己声音的音调有一种使人镇静的作用，可以产生安全感。

（二）让你快速入睡的十大要诀

（1）按时上床。坚持按自己习惯的时间上床睡觉，机体在此时间会反应性地要求休息，周末和休息日也应如此。

（2）保持卧室空气流通和适宜温度。好的环境有助于快速入睡，气温以 $18^{\circ}\text{C}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 最佳，干燥天气地板应洒水。

（3）坚持睡前的习惯性活动。睡前应进行你习惯的某些活动：喝药茶，喝牛奶，洗澡，写日记或听一会音乐。

（4）晚上尽量少吃难消化或油腻或有刺激味的食物，睡前 2 小时不可喝含酒精或咖啡因的饮料。

（5）睡前不能进行剧烈运动，如你有傍晚或晚上锻炼的习惯要在睡前 4 小时进行。

（6）不要带着问题上床，如果真有什么一时解决不了的问题，可用笔记下来，留第二天再想。

（7）睡前不要动脑过度，苦思冥想会使大脑兴奋异常而难以安静。

（8）睡前洗个热水脚，会使你感到更舒适并有利于身体保健。

（9）睡前活动应与白天的主要活动相反，如体力劳动者睡前应看点书报或听些音乐，脑力劳动者则可进行些轻微的体力活动如散步、做操等。

（10）上床即睡，如无睡意最好不恋床，起来干点事待有睡意时再上床即睡。提议：晚饭后稍做休息可外出散步，做些简单运动（运动量和运动强度依个体而定），如洗个热水澡（依个人情况而定），睡前饮用热牛奶等。

第十二章 角色扮演心理训练

一、角色扮演概述

（一）角色

角色又称“脚色”，原意指戏剧舞台上的人物，后来由美国著名的心理学家米德（G·MEA）将这一概念引入心理学中。角色是指一个人在一定的社会关系中，占有一定位置时，所执行的职能总称。每一个人必须以一定的社会身份在社会上存在，必须根据社会的期望和要求，依据自己的理解，去确定一个适合自己现实表现的角色，这就是角色定位。

（二）角色扮演法及其作用

1. 角色扮演法

角色扮演法是由心理学家莫雷诺（J.L.MORENO）于 20 世纪 30 年代创建的。角色扮演法是指运用戏剧表演的方法，将个人暂时置身于他人的社会地位，并按这一位置所要求的方式和态度行事，以增进人们对他人社会角色和自身角色的理解，从而学会更有效地履行自己角色的心理辅导技术。这一方法创建之后，被广泛用于心理治疗之中。在米德和莫雷诺研究的基础上，心理学家们进行了大量的研究和实验，其中比较有名的是美国社会学家津巴多和他的助手们，于 20 世纪 70 年代开展的著名的监狱模拟实验。这是一个经典的角色扮演实验。研究者在斯坦福大学心理系的地下室建造了一座模拟监狱，通过广告，以每天 15 美元的报酬招聘自愿参加实验的大学生，并通过问卷和面试，挑选了 24 名最成熟、情绪最稳定，且反社会倾向最低的应征者参加实验。24 名被试者，被随机分为两组，第一组 6 人，充当监狱警卫，第二组 18 人，充当囚犯。该研究除了模拟实验这一点之外，其他一切处理都与真实监狱一样。实验开始时，“囚犯”被响着警笛的警车从家中带走，并经搜身、换号衣、喷防虱液、带镣铐等程序后，被投入监狱。警卫配发制服、警哨、警棍等用品，并实行 8 小时轮班制，维护监狱秩序。结果，原计划两周的实验，到第六天就不得不终止。充当警卫与囚犯的被试，情绪与行为越来越像真的警卫与囚犯。“囚犯们”越来越显示出被动、依赖、压抑、无助、自贬等消极情绪与行为，而“警卫”则显示出用污辱、威胁等非人道的方式来对待“囚犯”，拿“囚犯”取乐，甚至罚“囚犯”做俯卧撑，拒绝他们上厕所的要求。最后，实验不得不提前终止。事后，研究者对被试进行了长期的多次的心理咨询式补救，以消除他们参加实验的消极影响。双方的关系保持了一年，直至实验的

消极影响消失。监狱模拟实验的戏剧性结果，引起了广泛的关注，它使人们更好地认识了角色身份在心理与行为方面的作用。

2. 角色扮演的目的和作用

角色扮演的目的在于运用戏剧表演的方法，使人发现问题，了解问题的症结所在，进而更好地调整心理状态，解决心理问题。在角色扮演中，人们能亲身体验和实践他人的角色，从而能够更好得理解他人的处境，体验他人在各种不同情况下的内心情感，同时，反映出个体深藏于内心的感情。而只有当一个人获得与他人相同或类似的情感体验时，才能知晓在与他人发生相互关系时，应该怎样行动和采取怎样的态度。因此，在心理辅导训练中，辅导者经常运用这一方法来发展学生的社会理解能力，改善人际关系。不仅如此，心理学家在研究中还发现，通过较长时间的角色扮演训练，还可以改变一个人的心理结构。这是因为，扮演者在扮演过程中，获得的情感体验是真实的、直接的，所扮演角色的某些特征，最终被“固定”在扮演者的心理结构中，使扮演者的个性发生实质性变化。

（三）角色扮演的条件

角色扮演能否取得成功，一方面，取决于扮演者对自己所在群体中的地位认识是否准确，对角色期待的把握是否得当。另一方面，取决于扮演者的角色技巧运用。角色扮演技巧的优劣有三个纬度：（1）角色扮演的数量。若角色扮演者在各种情况下都能成功地扮演不同的角色，则说明其角色技巧较娴熟。（2）角色扮演者进入角色的程度是否适宜。不可过强，亦不可太弱。（3）角色扮演时间的长短。有的角色无须花费扮演者很多时间，而且在时间上也不是连续的，而有的角色，则需占用扮演者很多时间和花费很大的工夫。在角色扮演过程中，所花费的时间量是否适度，也是衡量角色技巧的一个重要尺度。任何一个角色扮演者所扮演的角色，若符合其角色地位所规定的角色规范，此扮演即是成功的；反之，此扮演即是失败的。

二、角色扮演的理论

任何一种理论都有自己的基础，角色扮演也不例外。角色扮演理论是以米德的角色理论和班杜拉的社会学习理论为基础发展而来的。

（一）米德的角色理论

米德通过对自我的研究发现，自我是通过学习、扮演其他人的角色发展起来的，是他人对自己看法的总和，是各种角色的总和，代表对占有一定社会地位的人所期望的行为。角色扮演是在与他人交往和实际社会生活中，一个人所表现出来的一系列特定的行为。角色是由个人所处的社会地位和社会规范决定的，在不同的场合，人们所扮演的角色是不同的，这就要求人们根据社会环境的变化，适当地调整自己所扮演的角色。每个人所扮演的角色是在人际互动中实现的。这就是米德最初的角色扮演理论。他的这一理论被心理学界认为是最早的、也是最有影响力的角色理论。

在米德角色理论的基础之上，后人经过不断的补充和扩展，提出了包括角色学习、角



色理解、角色认知、角色期待、角色冲突、角色承担、角色规范等一系列的概念，并对其给予解释，这些概念及其解释丰富和发展了米德的角色理论，也为角色扮演提供了坚实的理论基础。

(1) 角色学习是指在特定的社会交往中，掌握角色的行为规范、权利与义务、态度与情感、知识与技能的过程。它属于社会学习的范畴。其主要特点：①综合性，即将角色作为一个整体的、有组织的认知模式来学习。②互动性，即在相互作用着的人与人之间的社会关系中进行角色学习。③变化性，即伴随角色互动中地位、情景的变化来学习多种角色，应付各种复杂局面，适应多变的社会生活。米德认为，人的角色学习经历了三个过程：①由模仿到认知的过程。儿童最初的角色学习是在玩耍中通过角色扮演进行模仿学习，然后才逐渐了解、认识社会中的各种角色。②由自发到自觉的过程。个体的一些角色是生而具有的，如性别角色，人们在不知不觉中逐渐认同这些角色。但作为社会角色的主体，则是在社会的影响和教育下，通过自觉学习而获得的。③由整体到部分的过程。个体对角色的认知最初也是从整体轮廓开始掌握的，随着学习的深入，个体开始学习角色各个部分的具体规范、权利和义务、知识和技能等，进而才能把习得的各部分内容有机地结合起来，完成角色学习的任务。

(2) 角色承担是指个体对社会角色的理解、采纳和承担。它是介于逻辑思维和道德思维之间的一种社会认知形式，角色承担也是道德判断力发展的必要条件。道德判断主要是解决人们彼此间应当怎样想和怎样做的问题，角色承担则解决人们彼此间实际上怎么想和怎么做的问题。

美国心理学家 R.L.塞尔曼对角色承担进行了系统的研究，他把儿童角色承担的发展划分为五个阶段：(1) 自我中心观点的角色承担（约 3 岁～6 岁）；(2) 社会知识的角色承担（约 6 岁～8 岁）；(3) 自我反省的角色承担（约 8 岁～10 岁）；(4) 相互的角色承担（约 10 岁～12 岁）；(5) 社会习俗的角色承担（约 12 岁～15 岁）。

(3) 角色技巧是个体有效地扮演一定角色的特质和方式。主要包括角色扮演者的能力倾向、经验因素以及特殊的角色训练等。一般分为两种：一是角色认识技巧。即个体在与他人交往中，根据所获得的线索，正确认识他人和自我社会地位的能力，以及推断社会和他人对某种角色恰当的角色期待能力。包括角色知觉、移情作用、角色扮演、社会敏感性等内容，其中最主要的特征是能识别他人角色反应中的细微差别，并为作出正确判断提供线索。二是角色运动技巧。即角色扮演者身体各部位的动作高度分化的肌肉反应和一定形式的语言反应等。它是以角色扮演者的动作、言语、表情、姿态等一系列的运动反应来突出其表意性功能的。这两种技巧在个体发展过程中，通过学习、训练和实践而获得，并对成功地扮演某个角色起重要作用。

(4) 角色规范指群体中每一个角色都必须遵守的行为准则。它是在长期的社会生活中形成并在个体的社会实践活动中表现出来的。个体接受角色规范的过程就是实现社会化的过程。它与人们在一定社会关系中所处的地位紧密相关，并成为个人行为的重要调节器。虽然其形式是内隐的，但其作用是外显的。其表现形式有二：一是以书面形式或法律条文规定下来的成文的行文准则。二是不成文的约定俗成的行为准则。其形式与发展取决于人们所处的经济条件、文化背景、个人具有的素质和能力等因素。

(5) 角色冲突是个体的角色行为与角色认知或角色期待产生不协调状态时的一种内

心体验。这种角色冲突的内心体验，可以在两个层次上通过角色间的不一致而获得。第一个层次是角色内冲突。表现为：个体对理想角色的认识与其实际角色行为的认识发生矛盾；个体变换角色时产生的新旧角色冲突。第二个层次是角色外冲突。表现为：不同角色地位的占有者对特定角色缺乏共同的认识而产生的冲突；个体同时扮演几个角色时产生的多重角色冲突。

（二）班杜拉的社会学习理论

美国心理学家班杜拉（A. Bandura）的社会学习理论也是角色扮演用于塑造学生行为的理论基础。班杜拉发展了米勒（N. E. Miller）等人的社会学习理论，认为人的社会行为是通过“观察学习”获得的。在观察学习中，具有决定性影响的是环境，如社会文化关系、榜样等客观条件，只要控制这些条件，就可促使儿童的社会行为向社会预期的方向发展。他与合作者通过实践证明，在观察学习中，人们不用什么奖励或强化，甚至也不必参加社会实践，只要通过对榜样的观察，就可学到新的行为。这是一种“无偿式学习，”也可称为“认知，”是通过形成一定的行为表象来指导自己的操作和行动的。班杜拉在他著名的“侵犯实验”里，他让一些儿童观看一个人玩人形玩偶的录像，录像中出现对人形玩偶进行拳打、脚踢、谩骂等攻击镜头，而另一些儿童则未看到攻击行为，然后把儿童带到游戏室里玩人形玩偶，那些看到攻击行为的儿童比未看到攻击行为的儿童对人形玩偶表现出更多的攻击性。如果攻击人形玩偶可使人形玩偶走动，即产生更大的强化作用。那些通过录像看到过攻击行为的儿童，会表现出更多的攻击行为。班杜拉以此反对弗洛伊德把侵犯视为本能的假设，而认为侵犯是通过学习和模仿而习得的。

班杜拉认为，学习是在模仿的基础上进行的，榜样人物的行为被观察仿效而成为模仿者的榜样，新的行为就是行为的榜样化。榜样，特别是受尊敬的人物的行为，具有替代性的强化作用。替代强化也是一种认知过程，它包括对榜样的观察和模仿，即观察榜样的行为和行为结果以及理解自己如何运用这种行为。在这种替代性强化作用的影响下，尽管儿童没有采取任何直接的动作，也会产生大量的行为结果。许多社会行为通过观察、模仿即可习得，勿需强化。这一点已得到后来许多实验的证实。

学生在成长过程中往往会有意无意地将与自己接触的各种人作为范本加以模仿，这种范本在心理学上称为模式，根据这种范本学会的知识或行为称为模式的塑造。如果有意识地从正面给以学生正确、美好、规范的行为刺激，则有利于学生养成良好的习惯。例如，让一个平时喜欢随从的学生扮演一位学生领袖，该生首先会把他所观察到的学生领袖的言行，或是文学作品、影视中的学生领袖的形象，综合在一起来模仿和学习。如果学生通过角色扮演感到很愉悦，在扮演角色过程中得到信心，希望在现实生活中真正实现，那么他会在现实生活中以此角色为榜样，强化、模仿他所认同的角色行为，这样就会改变他随从的个性。因此，角色扮演还具有改变学生不良行为的作用。

三、实施角色扮演的要素

实施角色扮演有五大要素，分别如下。



1. 教师

教师是角色扮演的设计者和策划者，其任务是确定角色，设计小品或情景，鼓励学生主动参与表演活动，使活动达到预期的效果。

2. 剧本

剧本主要来自两方面：一是由教师预先设计或准备好的戏剧剧本、小品或情景，学生按照教师的设计进行表演；二是由教师提示情景，学生自行设计动作、对话等表现形式。

3. 扮演者

由一个或几个学生或是全班所有同学根据教师的启发和剧情的要求，自然、主动、创造性地去表演。

4. 观看扮演的学生

他们虽然不直接参与表演，但也是角色扮演活动的参加者，需要体验扮演者的感受，自然地融于剧情中，与扮演者同喜同忧，这些学生能起到支持、鼓励和烘托等作用。同时，他们也在进行认知、思考和体验。

5. 舞台

这是角色表演的场所。角色表演时可以选择在讲台上，也可以采用同学围坐，中间留出空地的形式，这样容易吸引学生集中注意力。对进行角色扮演的学生来说，如果其作为演员的意识得到加强，则可以增加对角色的认同和体验，表演的效果会更好。

四、角色扮演的功能

角色扮演的功能主要有以下四方面。

（一）澄清问题

角色扮演可以帮助学生了解其心理过程中的内心冲突与外在表现，为解决问题提供切实有效的途径。当学生的问题难以用语言表述时，角色扮演可以使学生的喜、怒、好、恶，在不知不觉中流露出来。学生可以冲破现实生活中的种种束缚，自由自在地表现自己的欢乐情绪，其主动性、积极性、创造性可以得到充分发挥，他们在表演中澄清问题，找到问题的症结，发掘自身的潜能和力量，最终有助于解决心理问题。有时候，学生难以判断某一行为的后果，而角色扮演有助于学生获得有关行为结果的反馈。这种以角色扮演的方式引导学生深入探索自己的行为及其对他人的影响，要比说明、描述的方式更形象、生动，更具效力。

（二）疏解情绪

在角色扮演活动中，扮演者可以体验角色愉悦的情绪。也可以将扮演者内心的不满和积压的情绪，通过所扮演的角色很安全地表露出来，将平时郁积在心中的消极情绪和难以表达的想法宣泄出来，以获得情绪的疏解。通过角色扮演，学生也可以从别人的角度来看

待问题，促进角色间的相互理解，缓解人际交往中的紧张与焦虑、冲突与对立。

（三）塑造行为

角色扮演可以通过角色模仿来塑造学生的行为。角色扮演作为一种行为练习，通常是先由辅导者进行所期待的行为示范，再由学习者进行情景练习，或是让学习者观察数种不同的标准，以此塑造学生的行为。

（四）成长心智

角色扮演可以超越现实，充分运用扮演者的想象力，以超脱现实的束缚，引导个体深入探索自我的内在层面和外在的现实社会，了解自己和别人，最终接受、改变和完善自我。它可以为学生提供情绪宣泄、情绪学习、自我认识、自我发现、体验生活、改变行为的机会，为进一步促进学生对社会的了解，关心和尊重他人，友爱同学，养成良好的行为习惯奠定基础。而这些最终会影响和改变学生的整体行为，迅速促进学生心智的成长。

五、角色扮演的优点及其作用

（一）角色扮演的优点

1. 角色扮演这种方式，较为新颖、独特，学生乐于接受，积极参与。它可以激发学生内在的参与兴趣，调动学生的参与积极性，满足学生内在的表演欲望和创作欲望，从而提高学生的创造性。角色扮演活动有助于培养学生的勇气和自信心。

2. 角色扮演比较轻松自由。学生在角色扮演中，通过对角色的假设和创造，可以获得生活中所不曾有的体验，积累丰富的生活经验，加深对自己、他人以及人际关系的了解，习得和提高社会交往的技术，以便在类似的场合中加以灵活运用，改善与他人的关系，从而使自己的个性更加成熟，社会适应能力更强。沙尔滋（sherzer）和彼得（Perter）认为，角色扮演是“现实的实施”。在角色扮演活动中，参与者可以把自己真实的内心世界自由轻松地、戏剧化的展示出来，但学生不必担心受到惩罚和威胁，因此他们感到轻松自在。

3. 角色扮演可以给学生提供共同讨论的条件和机会。角色扮演在情景上是多样的，可以表现日常生活中的情景，也可以表现未曾体验的、虚拟的事情；可以是过去已发生的事情，也可以是未来的事情。在角色扮演中，学生既可以了解在相同情况下，别人对问题的具体看法和行为表现，也可以观察在不同情况下，他人行为的情绪内涵和表现形式，还可以提供以不同的行为，表现同一感情的机会。这些都可以增加团体成员之间的交流和互动，更好地分享团体的经验和感受。

角色扮演的基本原理是利用社会模仿、角色体验、团体互动、积极强化等效应，促使学生用积极的心理体验战胜消极的心理体验，并努力在实践中促使这种新的心理体验和行为方式的巩固与迁移。



（二）角色扮演的作用

角色扮演的作用主要是：1. 便于发挥角色扮演者的主动性、创造性；2. 在扮演过程中，可以显露扮演者个性上的弱点和行为上的缺陷；3. 为扮演者提供宣泄不良情绪的机会；4. 使扮演者学会使用合理而有效的行为方式；5. 作为观看的学生，虽然不扮演角色，也可能对扮演者发生认同作用。

六、角色扮演法实施的步骤

角色扮演可分为下面几个步骤。

第一步：做好充分的准备。

主要包括（1）选择和确定角色扮演的主题；（2）设计小品或情景剧本的内容；（3）分配角色，挑选演员；（4）指导角色扮演者创造性地发挥自己的情感，将自己的体验注入到角色之中；（5）指导学生观众，认真注意和留心观察角色的言行，并体验其内心的感受，分析角色的处理方式；（6）布置舞台，练习彩排，培训观众。

第二步：正式演出，讨论评价。

正式演出时，要注意简洁、明了，突出关键行为。演出结束后，教师要让扮演者和学生观众，讨论和交流彼此的情感体验和感受，通过讨论与交流，使学生找到问题的症结，达到角色扮演的目的。在扮演过程中，可根据条件进行录音、录像。

在扮演结束时，把录音或录像重新播放，并据此讨论。在这一阶段，表演活动可以重复多次进行。经过讨论，当学生的认识有所提高；体验和感受有所加深时，指导者就可以要求扮演者，根据新的认识和体会重新进行表演。

第三步：结束表演，布置作业。

在角色扮演结束后，辅导教师要对学生在扮演过程中所出现的新的行为方式进行强化，并鼓励他们把这种新的行为方式在现实生活中尝试运用。辅导教师亦可以用布置作业的方式，要求学生，对新习得的行为进行巩固性的练习。

七、角色扮演的形式

角色扮演的形式主要有以下几种。

（一）心理剧

心理剧又称社会剧。是通过角色扮演的方式，让参与者表演某个片段，然后分组讨论所发生的事情。这种方法是通过即兴表演的形式，探索学生的人格特征、人际关系、内心冲突及情感问题。通过这种训练，可使参与者更为接近地看待某种情景，更加了解自己和他人的生活及其内心体验和感受。

心理剧的目标是诱发参与者的自发行为，以揭示其内心深处存在的问题或症结。参与者通过扮演某一角色，来体会角色的情感与思想，从而改变自己以前的行为习惯，或者养成一种正确的行为方式。心理剧既可用于矫正参训队员不良的心理品质，也可用于塑造个

体良好的心理品质；既可用于心理失常的儿童、青少年和老人，也可用于轻生者、吸毒者、离婚者以及违法者等。目前，心理剧被心理学工作者和社会工作者广泛用于个体的心理素质训练、就业心理培训、个人心理潜能的开发以及社交礼仪培训等方面。

采用这种方法，要按照下面几点进行。

第一，提供一定的设备，包括圆形舞台、观众席以及必要的道具。

第二，选择好表演者。表演者包括参训队员、工作人员、指导教师和群众等。

第三，指导者和观众事先都要明确通过心理剧需要解决的问题。

第四，培训者要大体勾画出剧情，鼓励参与者大胆表演，并及时引导剧情向目标方向发展，还要邀请观众进行评论，以加强取得的效果。

心理剧的要求有三方面：一是要求学生表演或再现其日常生活，尤其是再现与本人的心理有很大冲突的具体情景和有关人物。为此，需要一些配角来协作扮演学生的家长、亲友、教师、伙伴等角色。二是要求辅导教师利用音乐、舞蹈、电影等表现形式，来增加心理剧的效果。三是要求教师要有说服学生的能力。如果个别学生在活动中拒绝参加心理剧的表演，不愿表达情感，辅导老师应分析具体问题，帮助这些学生克服心理阻力，使其勇于显露自己的问题。

根据心理剧的要求，心理剧的参加者包括三种人员：1. 担任主角的学生。担任主角的学生应有交好的理解力和内省力，能与他人建立积极的合作关系。2. 担任配角的学生或教师。这些人应能协作或帮助主角表演。3. 担任导演的辅导者。辅导教师作为导演，应具备引导戏剧向前发展的能力。

（二）哑剧表演

哑剧表演是指辅导教师提出一个主题或一种情景，要求学生不用言语而用表情和动作表演出来。例如，让学生表演喜、怒、哀、乐的表情；焦虑时的动作表现；愤怒时的行为；高兴或悲伤时的肢体语言；表演与同学见面时的激动心情；表演喜欢或者讨厌别人的情景等。这种方法可以促进非语言沟通能力的发展。本章中的案例一“多变的情绪”，就是运用哑剧表演的方法，通过学生对“体语”（各种表情和肢体语言的总和称为体语）的模仿、表演和学习，提高他们识别情绪、判别情绪、适当表达情绪的能力。

（三）独白技术

独白技术是指以独白的方式表达自己此时此刻内心真实感受和想法的一种技术。通常让扮演者在情绪冲突强烈时，通过独白的方法，大声说出其内心体验，将隐藏于内心的思想，借助于独白技术流露出来，使自己明了。独白技术具体有以下技巧：（1）对自己说话时，可以通过这一方式向自己提出积极大胆的建议，以此来鼓舞自己的勇气。（2）自言自语。在某一情节发生后，演员可以自言自语。如学生认为自己刚才的态度是消极的，经过反思，觉得不对的话，可把这一想法自言自语地表达出来。导演应鼓励演员想出新的解决问题的办法。（3）把宠物作为独白的对象。可将小猫、小狗或布娃娃当作交流对象，把自己的心理向他们倾诉，这样做可以营造一个轻松的、真实的内心情感世界。（4）未来自我投射。一旦扮演角色的学生不能完成任务，辅导教师就应鼓励他把自己想象成一个经验丰富的成年人或一个聪慧的人，想象你自己如果是他们应该如何解决这一问题。



（四）空椅子技术

即在让学生轮换扮演一个或几个不同的角色时，与之打交道的另一个角色用空椅子来代替。这种方法只需一个人表演，主要用于消极情感的宣泄或帮助在社交方面有困难的学生。

例如某学生在异性同学面前很害羞，难以正常交往，教师可以用空椅子表演方法去帮助他。具体做法是：将两把椅子对面放置，让该学生坐在其中的一张椅子上，假想另一张椅子上坐的是异性同学。先让该学生表露彼此间曾经有的或可能有的对话，然后坐到对面去，以对方的立场说话。如此重复多次，便可使学生了解对方，改善交往能力。空椅子技术也可用来释放负性情感，本章中的训练六“不良情感的释放”就是采用了空椅子技术。

（五）镜子技术

镜子技术是由美国心理学家布里斯托总结而成的。这一方法虽然简单，但效果很好。它可以使人增强信心，强化激情，改善不良行为。这种方法可以要求两个学生来表演。让有问题的学生扮演主角，另一个扮演配角。有问题的学生表演什么，配角就模仿其行为，重复表演多次，就像平面镜成像一样，这样做可使主角“以人为镜”，认识到自己的行为有那些不足，以及对他人所造成的妨碍。

这一方法还可以用来克服自卑心理。具体做法：请你站在镜子前，使自己能看到身体的上半部分，笔直地站立，后脚跟靠拢，收腹，挺胸，昂首，再做三四次深呼吸，直到对自己的能力和决心有了一种自信的感受。然后凝视眼睛的深处，告诉自己想要得到的东西，并大声说出其名字。每天至少早晚做两次。你还可以用肥皂沫将自己喜欢的口号、精彩的格言等写在镜面上，只要它们确实能代表你的设想和愿望即可。

镜子技术还可用于矫正走姿。如果你走路的姿势很糟或者无精打采，那么，请你对着镜子进行形体姿势练习。在镜子前练习，将会有神奇的功效，它会使你拥有符合审美标准的姿态。镜子技术在许多方面的运用，已经取得十分令人满意的结果。

（六）创意情景法

在角色扮演中，很多时候教师是给一个或几个情景，需要学生创造性地自编、自导、自演情景剧，以便充分反映学生的实际情况和创造能力，使学生主动地参与到班级心理辅导活动中来。这样，学生的体验与认识可能更深刻。

（七）魔术店

这是一种类似于商店内买卖的方法。例如，让辅导教师扮演店主，店里“出售各种东西，如理想、健康、幸福、财宝、成功等。让学生扮演买主，说出自己愿意用什么来交换。用这一方法可以了解学生的内心需要，帮助学生树立正确的价值观。本章中的“人生价值大拍卖”就采用了这一方法。通过这一方法，帮助学生了解有关爱情、友谊、健康、美貌、金钱、欢乐等方面的真正价值。在拍卖会上，学生个人的价值观念会直接影响学生在拍卖会上的选择，这有助于学生思考和澄清自己的价值观念，从而树立正确的人生观和价值观。

（八）戏剧表演

戏剧表演是指教师借用一些比较常见或带有较多表演色彩的剧本，使学生通过戏剧表演活动，体验角色的情感和内涵，达到宣泄情绪、成长心智的目的。

八、专题训练

〔训练一〕多变的情绪

1. 活动目的

- （1）通过对情绪的了解、认识与表演等活动，增强学生对情绪的体验和自知。
- （2）增强学生对情绪的判断能力和控制能力。

2. 活动说明

情绪是人对客观事物的体验，是人的需要能否满足的反映。在人际关系中，情绪起着信号的作用，人们通过喜、怒、哀、乐等情绪来交流彼此的思想、愿望、需要、态度等。本活动主要是以哑剧表演的方法，通过学生对面部表情和肢体语言的模仿、表演和学习，提高学生识别情绪，判断情绪，合理表达情绪的活动。

3. 活动过程

（1）教师列出有关的情绪，如高兴、兴奋、愤怒、生气、轻松、紧张、悲伤、委屈、平静等。让学生理解什么是情绪，并告诉学生，在我们日常生活中，很多情绪是通过面部表情和肢体语言表现出来的。

（2）进行哑剧表演。

① 教师说明情景，让学生进行非语言的表演。在下列情况下，你不用语言，把你的情感表现出来。

情景一：今天你过生日，得到一件渴望已久的礼物，你的心情怎么样？（高兴）

情景二：你在楼下走，楼上的人把瓜子皮撒在你的头上，你的感受怎么样？（生气）

情景三：老师说今天每个同学都要上讲台上做一次即兴演讲，而你却没有一点思想准备，你觉得怎么样？（紧张）

情景四：你的朋友或同学说你背后讲他的坏话，而你真的没这样做，你的内心感受如何？（委屈）

情景五：你失恋了，你的心情怎么样？（悲伤）

② 让学生自愿表演其中的一种情绪，其他同学进行揣测和思考：这个同学表演的是哪种情绪？表演得如何？你会如何表演这种情绪？

③ 一部分学生表演后，让学生讨论上述问题，讨论结束后，再请学生进行表演。

④ 启发学生进一步思考和讨论，遇到这种情况，你还会有别的情绪反应吗？

（3）教师小结。

每个人都有各种情绪，一个人的情绪在不同情景中会发生变化，我们要学会表达自己的情绪，合理控制和宣泄自己的不良情绪。



4. 注意事项

- (1) 应充分肯定同学们的表演能力。
- (2) 为提高学生的参与兴趣和积极性，可以对表演进行评比。
- (3) 教师要尊重学生独特的表现形式，允许不同学生对同样的情景有不同的情绪反应。

[训练二] 考试焦虑自我辨析

1. 活动目的

- (1) 通过对考试焦虑的自我意识进行辨析，了解自己对考试的态度和考试焦虑的状况。
- (2) 引导学生归纳对考试的积极自我意识，克服消极的自我意识。

2. 活动说明

考试会给大多数学生带来无形的精神压力，使他们产生心理紧张和焦虑。学生在考试时产生一定程度的心理紧张和焦虑是正常现象。但是，焦虑只能适度，不能过度。适当的焦虑有助于集中精力，全神贯注地准备考试。但是，焦虑程度过高，会抑制大脑活动，影响感知、注意、记忆、思维等心理活动。本活动采用独白法和空椅子法，通过学生对考试焦虑问题的内心独白和自我辨析，帮助其了解自己对考试的自我意识，认识考试焦虑对自我意识消极的危害，强化学生的积极自我意识。

3. 活动过程

- (1) 教师在讲解考试焦虑的基础上，先要求学生写出自己对考试的消极意识。如：
 - ① 离考试时间越近，我越担心自己的能力是否胜任。
 - ② 要是考不及格，我以后的前途就完了。
 - ③ 我担心别的同学考的比自己强。
 - ④ 自己成绩一向不错，如果考砸了，辅导员和任课老师心里怎么想呢？
 - ⑤ 我讨厌考试，它让我如此紧张，忧心忡忡。
- (2) 引导学生归纳对考试的积极意识。
 - ① 消极意识是不必要的，而且会有危害。
 - ② 要保持乐观而自信的心境。
 - ③ 必须抛开各种杂念干扰，减少不必要的精神负担。
 - ④ 要注意劳逸结合，合理安排复习时间。
 - ⑤ 平时要掌握放松的方法和技巧。
- (3) 空椅子上的内心独白。
 - ① 在表演区，面对面放两张椅子，一张椅子上写着“消极意识”，另一张椅子上写着“积极意识”。
 - ② 每次让一个学生上台表演。
 - ③ 先让学生坐在“消极意识”的椅子上，表达自己对考试的消极的自我意识，然后坐在对面的“积极意识”椅子上，以积极意识对消极意识进行辨析。

(4) 讨论与总结。

① 从刚才学生的内心独白中，我们看到了什么？

② 对考试的积极意识有那些？我们可以怎么样应用？

(5) 教师小结。

每个人对考试都是有所担忧的，同学们的内心独白反映了这一点，关键是我们怎么看待考试焦虑的危害，用积极的意识克服消极的意识。

〔训练三〕职业角色辩论会：我是最重要的

1. 活动目的

(1) 了解我们的衣、食、住、行需要无数人的劳动。

(2) 认识各行各业的工作是缺一不可的，具有同等重要的地位。

2. 活动说明

每一个到了一定年龄的年轻人都应该有自己的职业，职业主要有三方面的价值：

(1) 维持生存。有了职业，个体能获得维持自己或家庭生活的报酬。

(2) 发展自己。通过职业，个体表现自己特长，施展自己的才干。

(3) 贡献于社会。通过职业，个体履行社会义务，担当社会角色。本活动就是通过对各种职业角色的重要性进行辩论，使学生认识到各行各业都是不可缺少的，具有同等重要的地位。

3. 活动过程

(1) 教师启发学生列举生活中我们的衣、食、住、行所需要的各行各业，并选择其中8~10个职业作为角色辩论之用，如科学家、工人、农民、销售人员、总统、广告人员、演员、警察、美容师、医生、理发师、建筑师、渔民等。

(2) 学生分成若干小组，每个小组扮演一种职业角色。

(3) 职业角色辩论会：我是最重要的。

① 由小组选派代表发言，举例说明自己所扮演的这个职业的好处（包括对个人、家庭、社会的好处）。

② 每个职业代表发言以后，就“我是最重要的”进行辩论：“如果缺少理发师，将会……所以我是最重要的。”

(4) 教师总结：我们的社会需要各种职业角色，他们是缺一不可的，各行各业都是同等重要的。

4. 注意事项

(1) 让小组成员共同扮演一个角色，这可以使角色更丰满，有关“我是最重要的”的理由更充分。

(2) 在进行角色辩论时，本小组成员可随时进行补充发言。

(3) 如果让扮演各种职业的学生穿上所扮演职业的服装，则活动的效果会更好。



〔训练四〕职业是平等的

1. 活动目的

- (1) 帮助学生认识“工作是神圣的”和“职业是平等的”。
- (2) 使学生尊重各行各业的工作者。

2. 活动说明

“职业无贵贱之分，只有分工的不同”。对于这一概念，学生需要进行辨析来体会和加深认识。本活动就是通过短剧表演的形式，使学生针对短剧所反映的问题进行讨论，提高对“职业是平等的”认识，并使学生能在生活中尊重各行各业的从业人员，对每个靠自己的劳动贡献自己力量，从事各种不同工作者充满敬意。

3. 活动过程

- (1) 教师说明。

“今天我准备了一个短剧，请班上的同学表演，其他同学用心观看，短剧表演完后，大家要讨论几个问题。”

- (2) 请同学按照剧本大意排演短剧。

剧本参考如下。

小李：小英，你毕业后有什么打算？

小英：我想当歌星呀！

小李：为什么？

小英：你看歌星每天在台上又唱又跳，多快乐！能听到这么多的掌声，每天又可以穿漂亮的衣服，赚钱容易，多过瘾啊！小李，你呢？

小李：我想当医生，可以替好多人治病，多有意思呀！

小英：医生很辛苦的。

这时走来一位清洁工，在清扫垃圾。

小李：（跑回家提出一袋垃圾，走向清洁工）谢谢你！

小英：（也转身回家提出一袋垃圾，作掩鼻状）快拿走，脏死了！

小李：小英，你怎么可以这样说话呢？

小英：我说得不错，垃圾本来就很脏嘛！你看那些清洁工，他们怎么能忍受那些臭味？！这种工作我才不要做。

小李：……

- (3) 短剧表演。

- (4) 问题讨论。

- ① 对小英将来想从事的职业发表个人的看法和感想。
- ② 对小李未来的打算发表个人意见。
- ③ 针对小英对清洁工人的看法提出个人的观点。
- ④ 如果你是小李，你会如何回答小英所表达的对清洁工的态度？

- (5) 教师总结。

教师针对上述所讨论的问题，做出一个归纳总结，强调“工作是神圣的”和“职业是

平等的”两个正确的概念，使学生们懂得尊重每个靠自己的劳动贡献自己力量和从事各种不同工作的人。

4. 注意事项

(1) 短剧表演中小英所表现的态度与其想要从事的职业——歌星，并无绝对关联，教师在活动中要澄清：任何合法、正当的工作都应该受到尊重，包括娱乐业。

(2) 就短剧中小李最后的回答，可以让学生多创作，并进行表演。

〔训练五〕人生价值大拍卖

1. 活动目的

帮助学生树立正确的人生观和价值观。

2. 活动说明

价值是指个体的一套有系统的内在标准。人生的意义是什么？人生应该追求什么样的价值？怎样才能实现自己的人生价值？这些都是当代大学生最为关注且感到困惑的问题。本活动主要是用类似魔术店的方法，帮助大学生了解有关爱情、友谊、健康、美貌、金钱、欢乐等多方面的价值观念。

3. 活动准备

(1) 做好充分的准备。制作一个拍卖棒和一定面额的道具钱。将拍卖的东西事先写在硬板纸上，以增加拍卖的趣味性。

(2) 明确游戏规则。每个学生手里有 5000 元（道具钱），同学们可以用手中的钱随意叫买下表中的东西。每样东西都有底价（见下表），每次出价以 500 元为单位，价高者得到东西，5000 元成交。

底价表

爱 情	500 元	财 富	1000 元
友情	500 元	欢乐	500 元
健康	1000 元	长寿	500 元
美貌	500 元	诚实	500 元
礼貌	1000 元	智慧	500 元
威望	500 元	分辨是非的能力	1000 元
自由	500 元	大学毕业证书	1000 元
爱心	500 元		

4. 活动过程

(1) 教师引发动机。

① 教师问：“有谁不喜欢金钱？”

② 教师继续问：“若你有 5000 元，你希望得到什么？（让 1~2 位学生回答）

③ 给每个学生每人 5000 元（道具钱），介绍拍卖游戏的方法和拍卖的东西。

(2) 举行拍卖会。

拍卖由教师和学生主持均可。整个拍卖过程都要按游戏规则进行，所有东西拍卖完

为止。

(3) 组织学生讨论。

首先让学生认真考虑买回来的东西，自己购买的原因和动机是什么？有没有比这些更值得追求的东西呢？请学生认真思考并发表自己对这些东西价值的看法。

(4) 教师总结。

5. 注意事项

(1) 拍卖的东西要少于学生的人数，以增加拍卖的紧张气氛。

(2) 教师要鼓励学生尽量投入，以获取最真实的感受和体验。

(3) 在拍卖过程中，留意学生的参与积极性和投入程度。

〔训练六〕不良情感的释放

1. 活动目的

让学生学会在日常生活中表达和释放不良的情绪、情感，减少情绪危机对身心的危害。

2. 活动说明

消极的不良情绪，尤其是情绪危机，会给人们的身心带来极大的危害，很多身心疾病都是由不良情绪引起的。比如，亲人亡故；无辜受到冤枉；家庭不和；夫妻闹离婚等都会引起人们的不良情绪和情感。在不良情绪状态下，人体的免疫能力下降，各种身心疾病会乘虚而入，因此，学会度过情绪危机是人们适应环境和社会应具备的生存能力之一。

本活动采用独白法和空椅子技术，通过学生对内心情感的表白和释放，帮助其度过情感危机。

3. 活动过程

(1) 准备一个安静、不受打扰的房间。让学生先用 30~60 分钟的时间不断去想象那些困扰自己的情感问题。让学生身心完全放松，充分让自己体会表达愤怒、伤感、憎恨、不愉快等情感。

(2) 尽量去体会和经历你所感受的一切事物，但不能让自己受到伤害。

(3) 闭上眼睛，想象你要找的人就坐在你对面的椅子上。在想象过程中，尽量想象那个人的每一个细节，如衣着打扮，坐立姿势，以及他用什么样的眼神来看你等，想象得越具体、越逼真越好。

(4) 告诉对方你到底想要表达什么，把对方想象成就在你房间里，就坐在你对面。

(5) 说话时要具体到每一细节，比如，具体事件的时间、地点、人物、前后因果、来龙去脉，要充分表达自己的情感。

(6) 当你自己想说的话全部讲完后，接着想象你就是对方，就是坐在对面的那个人，现在你思考一下，对方将告诉你什么，如何回答你所提出的问题，然后自己大声说出来。

(7) 当你表达完你认为对方将要说的话时，然后想象你又恢复到自己的位置，回答对方的话。为了使这一方法更加有效，你必须在自己和对方扮演的角色中能够自由地来回转换，释放、表达自己的情感，直到你的问题得到解决为止。

下面举一个例子：

一个大学二年级的女孩。开始时跟父亲关系很僵，暑假结束的前两天，她与父亲吵完架后走了。后来，她父亲出了车祸，她认为这是自己的过错。因此，非常痛苦，不能自抑。每晚一闭眼睛，就看见父亲的影子。她的精神几乎崩溃。心理辅导老师吩咐她坐在一个舒适的椅子上。闭上眼睛，想象她父亲就坐在对面，然后老师告诉她，告诉父亲你想说的一切。下面是父女对话：

爸爸，我想让你知道我有多么爱你，多么思念你！（她开始哭了）我一想起与你最后的一次争吵，就感到特别的难受，你这次出车祸，可能就因为我。我一直回忆你给我的关怀和照顾，回忆和你在一起的幸福日子，在你去世后，我每晚都看见你。没有了你，我感到很悲伤，我几乎不想活了。

你是一位好父亲，我还记得在我六岁生日那天，你一定要从外地赶回来，亲手送我把小提琴。你一定还记得当时我那高兴的劲头，我搂着你的脖子就是不松手。你对我的所有呵护、爱抚我都记得，但我也应当承认我们的生活中也有许多不愉快的时候。我记得我与妈妈离婚时，我对你异常愤怒，我把离婚的责任全都归罪到你身上。你又结婚时，我感到特别难受，因此，我故意找茬和你吵架。我觉得自从您结婚后，您就不再像从前那样爱我，给予我更多的关怀和照顾。那时，我非常恨您，尤其是您和我的后妈在一起而将我冷落在一边时，我简直感到您可恶极了，我从心里诅咒你们。但现在我理解了您。

下面是这个女孩按照她认为父亲想要说的话来回答自己：

林玉，我的宝贝女儿，我爱你（女孩又开始哭泣），爸爸出车祸与你无关，这不是你的错，你不必感到自责，这完全是一个意外。

你一直是爸爸的好女儿。你的妈妈与我有一些严重的矛盾和分歧，但那与你毫无关系。那时你还小，你不可能理解和明白，一个习惯了家庭生活的人，完全变得孤身一个人时，会是怎样的心情和滋味，孤独是可怕的。当我再次结婚时，我感到那是上天的厚爱，我又找到了人生的幸福。我总感觉到你已长大成人，所以，从那以后没有给你更多的关心和照顾，我感到愧疚和难过。不知你能否原谅爸爸。现在你已经逐渐长大成人，不久便会找到自己的终身伴侣。

林玉：爸爸，生活对我太不公平了。我不能没有你（再次哭泣）。

爸爸：孩子，你要自重，振作起来，重新开始你的生活。

通过这一方法。该女生表达和发泄了那种自己在儿时埋藏在心底的对父亲的愤怒和仇恨，她的痛苦和悲伤得到了解除和释放，心灵得到了解脱。

九、心灵鸡汤

（一）爱神和恶鬼一起来到了人间

春天里，他们同游花园。爱神说：“啊！多么美丽的景致——百花烂漫！”恶鬼说：“美什么，那花朵下有刺呢！”

夏天里，他们一起游山林。爱神说：“瞧！多么美妙的风光——绿树浓荫！”恶鬼说：“妙什么，那树里有虫呢！”

秋天里，他们一起游郊野。爱神说：“看！多么欢乐的美景——黄金世界！”恶鬼说：

“乐什么，那黄表示是枯萎呢！”

冬天里，他们同游大漠。爱神说：“哈！多么洁净的大地——白雪皑皑！”恶鬼说：“洁什么，那雪下全是沙呢！”

于是，上帝让爱神留在天堂，将恶鬼打入了地狱。

感悟：心中永远有爱，欢乐常在；心中总是存在恨，痛苦伴你一生。

（二）别让自己受小事左右

凡是去过非洲草原的人都会为那里郁郁葱葱的植物和种类繁多的动物所震惊，可是如果真让那些喜欢大自然的人在那里住一段时间的话，他们又常常会感到受不了。这不仅仅是因为那里天气的酷热难耐，更多的时候让人们感到难以忍受的其实是那些无处不在的、以吸血为生的小动物。

有一种叫吸血蝙蝠的小动物在非洲草原上随处可见。它小得有些不起眼，不过吸血的本领却一流，据说每年死在吸血小蝙蝠嘴下的野马不计其数。体格庞大的野马怎么会死在吸血小蝙蝠嘴下呢？难道小小的蝙蝠竟然能使野马因失血过多而死吗？

带着一连串的疑问，一批马上就要毕业的大学生来到了非洲草原，他们想要了解野马究竟是如何死于吸血小蝙蝠嘴下的。他们将几十部特制的微型摄像机放到了野马出没的地方，经过几天的跟踪拍摄，大学生们终于看到了野马与吸血小蝙蝠“搏斗”的全过程。

吸血小蝙蝠轻轻地附在野马腿上，然后用锋利的牙齿迅速刺破野马腿上的一块皮肤，同时开始将尖尖的嘴伸到伤口处用力吸血。感到疼痛的野马迅速踢腿、狂奔，可是任凭野马怎样剧烈运动，吸血小蝙蝠都不肯放弃，仍然将嘴埋在那里用力吸血。野马越是剧烈地运动，伤口处的血就越是往外涌，这会吸引更多的吸血小蝙蝠。当越来越多的吸血小蝙蝠飞来的时候，野马仍然不停地奔跑，使劲用力踢踏脚下的植物。吸血小蝙蝠们终于吸得肚皮鼓鼓的飞去，可是野马却被它们折腾得愤怒至极，到处横冲直撞，简直就像发了疯一样不住地奔跑，最后终于在精疲力竭中死去。

当这些大学生反复对这些影像资料进行分析之后，又结合吸血小蝙蝠的吸血量和野马的体格特征进行深入研究，结果他们最后得出这样的结论：吸血小蝙蝠吸取的血量对于野马来说其实是微不足道的，真正使野马死去的原因根本就不是失去的这些鲜血，而是野马在被小蝙蝠袭击之后的暴怒和剧烈运动。也就是说，如果野马能够按捺住怒气，不理睬吸血小蝙蝠的袭击，任凭小蝙蝠吃个饱，它也不会失去多少血，更不会因此丧命。

面对强敌，人们常常依靠勇气和毅力来唤醒无尽的潜力，最终获得胜利的往往是自己；可是当面对微不足道的小事时，人们往往不能沉着冷静地处理，结果小事扰乱了人们的心绪和生活，使人们最终在琐碎的烦恼中终其一生。



第十三章 认知行为调节与训练

一、认知行为调节的概念

认知行为调节又称为理性情绪疗法，是心理辅导与训练中常用的一种方法，因此，专门把此方法作为一个章节进行系统论述。

认知行为调节是 20 世纪 50 年代美国心理学家阿尔伯特·艾里斯创立的。因其采用了行为治疗的一些方法，又属于认知疗法的一种，故被称为认知行为调节法。

认知行为调节法是通过分析情绪背后的想法，消除这些不合理信念，建立合理信念，从而达到消除或调节不良情绪的目的。这种方法对情绪的调节，不是直接改变情绪本身，而是从产生情绪的原因出发，通过改变引起不良情绪的一些不合理想法，使情绪得到相应的改变。

认知行为调节法通过对某一具体问题的客观分析，从而发现自己对问题的一些不合理的看法，调整自己的认知方式和对问题的态度。

人的很多想法不仅与其认知结构有关，而且也与一些习惯性的思维方式有关。如果一个人的思维习惯中经常带有不合理的倾向，那么，他对问题的想法中就难以有理性的一面，就会比较多地产生情绪问题。认知行为调节法能够引导人们从理性的角度考虑问题，打破一些不合理的思维习惯，从而使人们发现自己想法上的不足，这有助于培养人们理性的思维习惯。

二、认知行为调节与训练的理论依据

认知行为调节法的基本理论包括非理性信念系统的特征和 ABC 理论两大方面。

（一）非理性信念系统的特征

美国心理学家韦斯勒（Wessler）等人曾对非理性信念进行了专门研究，认为，不合理认知有以下三个基本特征：

1. 绝对化的要求

所谓绝对化的要求是指人们以自己的意愿为出发点，对事物怀有必定发生或不会发生的信念。这是不合理认知中最常见的特征。例如，“只要我付出了努力，我就应该获得成功。”“我爱他，他就应该用同样的爱来回报我。”下面这一案例就是“绝对化要求”的典型。

李昆，某重点大学三年级学生，与本班一位女生在两年前建立了恋爱关系，可最近他



的女友对他在感情上越来越疏远，时常发生争吵，并多次表态要终止恋爱关系，而且，他发现自己的女友与本班的一个男生关系很密切。于是，他近一个月来，食欲很差，几乎每天失眠，常感到头晕、头痛、浑身疲乏无力，无论做什么都提不起精神，他的精神很烦闷，总想报复女朋友。

下面是心理医生与他的一段对话：

“你很爱你的女朋友吗？是的。”

“她也很爱你吗？不，她不像我爱她那么深，不过以前还勉强说得过去。”

“她要离开你，你为什么很苦恼甚至恨她呢？因为我那么爱她，可她一点情义都不讲，太没良心了。”

“在认识她之前有别的女孩子喜欢你吗？有，不止一个。”

“为什么没有与她们其中一位建立恋爱关系呢？因为我不喜欢她们。”

“她们喜欢你，你为什么不喜欢她们呢？感情是复杂的，可我不能勉强自己。”

“这是不是说你有权选择的权利？是的。”

“每个人都有选择的权利吗？是的。”

“包括你的女朋友吗？当然包括。”

“那为什么她行使这个权利你又很恨她呢？因为她忘恩负义。”

“那为什么你能做而她不能做呢？（答不上来了）”

通过对这位男青年与心理医生之间对话的分析，我们可以发现，他的不合理信念就是：我爱她，她就应该爱我。

所以，这类信念常与“必须”、“应该”等词语联系在一起。

这类信念之所以不合理，主要原因是，事物的发展并不能以个人的主观愿望为转移，事物的发生和发展都有其自身的规律，而我们对这些客观规律的认识往往是不完全的，因此，我们看问题就不能太绝对，要留有余地。

2. 过分概括化（Overgeneralization）

过分概括化是一种以偏概全的、不合理思维方式的表现。用艾里斯的话来说，这就好比以一本书的封面来判定它的好坏一样。过分概括化的表现是个体对自己或别人不合理的评价。其典型特征是以某一件或某几件事来评价自身或他人的整体价值。如当其面对失败时，会认为自己一无是处，或者以自己所做的一件事的结果来评价自己整个人，甚至评价自己作为人的价值。如一遇到挫折就认为“我无用，我是一个失败者”；一遇到不幸便认为自己“前途渺茫”。以这种思维方式来评价自己的人，常会引起焦虑或抑郁的情绪。我们举例说明。

一个男青年爱上了一个姑娘，他千方百计想赢得姑娘的芳心，可事与愿违，姑娘不但爱他，反而很讨厌他。他终于灰心丧气，认输了。但他不肯就此罢休，于是转向了一个他并不是很喜欢的姑娘，在他看来，这位姑娘各方面都很一般，没有什么资本值得骄傲，想和她处朋友应该是轻而易举的，甚至可以说是唾手可得，可没想到姑娘已经有了意中人。最令他伤心的是，姑娘的心上人是他平时从没放在眼里的一个同学。这两次挫折使他深深地感到自己是个没有魅力的男人，进而又感觉到自己不仅在恋爱问题上是个“低能儿”，而且在处理其他问题上也同样是个“低能儿”，从而感到自己在这个世界上活着已经意义不大。

了，倒不如死了，免得人家看笑话。于是，他两次企图自杀，一次割腕；一次服安眠药，但都因抢救及时，自杀未遂。于是，他哀叹自己在自杀上也是个“低能儿”。

这位男青年的思维方式就是典型的过分概括化。他的思维结论是从两次恋爱挫折中得出来的，这就是以偏概全。

过分概括化不仅会对自己做出不合理的评价，还会对他人做出不符合实际的评价，从而导致一味地责备他人，甚至产生敌意、轻蔑和愤怒等情绪。例如，某人有某种缺点，就会据此认为他一无是处，本质不好，进而对他产生敌意。

3. 糟糕至极

不合理信念的第三个主要特征是“糟糕至极”。这是一种对事物的可能后果进行非常可怕、非常糟糕、甚至是一种灾难性的预期，致使自己陷入极端不良的情绪状态而难以自拔。这种信念易导致个体产生严重的不良情绪。

例如，有一个大学一年级的学生，因期末考试作弊受到了记过处分。无疑，学校的处理是正确的。这位学生受到处分后，思想包袱很重，他想了很多问题：自己刚上大学就受到处分，自己的家人、同学和朋友会因此而瞧不起自己。大学四年，一开始就给老师一个坏印象，以后就是表现再好，恐怕也是徒劳。在读书期间，有如此重大的污点，等到就业时会很麻烦，用人单位一看档案就会拒绝，即使接受，也不会得到重用，没想到自己一生的前途就这样葬送了。结果，他平时无精打采，上课心不在焉，晚上睡不着觉，整日忧心忡忡，灰心丧气。问题出在那里呢？就在于他把事情的后果想得太糟糕了。

（二）几种常见的非理性信念类型

艾里斯通过临床观察，总结出日常生活中常见的 11 类不合理的信念。这些非理性的信念，容易使人产生情绪困扰，甚至导致各种神经性病症。

1. 人应该得到生活中所有对自己来说最重要的人的喜爱和赞许

一个人如果经常有这样的信念，就会经常感受到来自于人际关系的巨大压力，总担心因做错事情而失去重要人物的喜欢和赞许。他会以重要人物喜欢什么和赞许什么来决定自己该做什么或不该做什么，而把自己的真实意愿放在第二位。如果发现有哪件事使得他人不高兴了，就会出现较强的焦虑、不安、后悔和恐慌。如果某人坚持这样的信念，他就会靠委曲求全来取悦他人，以图得到赞赏，其结果必定是一方面他会感到活得很累，另一方面他会经常感到失望和沮丧。因此，持有这种信念的人，会经常有一种不安全感 and 不被接纳感，这势必会使其为了达到目的而花费很多时间和精力去努力获得别人的喜爱。长此以往，就难免人云亦云，失去自我，从而产生情绪困扰。实际上，每一个人由于立场、观念、处世方式等各不相同，所以，对同一个人，同一件事情的评价往往也是各不相同的，有时，甚至是相反的。所以，要得到所有人一致的赞美是很难的，或者说几乎是不可能的。

2. 一个有价值的人应该在各个方面都比别人强

这也是一个永远无法达到的目标。坚持这种信念的人，就会为自己永远无法实现的目标而徒自悲伤。一个人只能在某一方面或某几方面表现出优势，想在所有的方面都比他人



强，是根本不可能的。持这种观念的人如果以此作为自我肯定的目标，一旦有不如人之处，就会觉得自己没有价值而自怨自艾，或因害怕失败而患得患失，就更加达不到自己的目标了。

3. 对于有错误的人，应该给予严厉的惩罚和制裁

金无赤金，人无完人。每个人都可能会犯错误，包括我们自己。给犯错误的人以适当的惩罚，有时是必要的，但若过分看重严厉的惩罚手段，则可能不仅于事无补，反而会引起更为严重的后果，使自己陷入更多的情绪困扰之中。人偶尔犯错误是不可避免的。因此，不应因一时的错误就将他们视为“坏人”，以致对他们产生极端的排斥和歧视。

4. 任何事物都应该按自己的意愿发展，否则，会很糟糕

世界上很多事情往往是不以某一个人的意志为转移的，万世万物自有其运行的客观规律，愿望与现实之间往往是有差距的。“人生不如意者十有八九”、“天有不测风云，人有旦夕祸福”，说的都是这个道理。当自己的愿望落空时，烦恼并不会使事情变好，应该想办法努力改变现实，如果不可能改变，应学会去接受现实。

5. 情绪是由外在因素引起的，不是自己所能控制和支配的

有些人总认为不愉快的情绪是由别人和外在事物所引起的，并坚信假如能改变外在因素的话，他们的情绪就会好起来。外在因素的确对个人有一定影响，但实际上并不是像自己想象的那样可怕和严重。情绪并不是由事件本身引起的，而是由不同的想法导致的。想法改变了，情绪就会改变，只要学会改变想法，就可以把握自己的情绪状态。

6. 人必须依赖别人，特别是比自己强的人，只有这样才能生活好

人在社会中既是互相依赖的，又是互相独立的。若过于依赖别人，特别是比自己强的人，时间一久，就会失去独立性，失去安全感，失去自我生活的能力。这种依赖性形成之后，就会越来越强。这种依赖一旦发生变化，自己将很难独自应付现实中的困难，而事实上，这种依赖的变化的是很容易发生的。因此，在现实社会中，我们每个人都应以自己为主，以他人为辅。我们不拒绝别人的帮助，但绝不能完全依靠别人的帮助。一个有理智的人，在情况需要时，虽然也会向他人求助，但他决不会因此而失去自我。

7. 对危险和可怕的事要随时警惕，应该非常关心并不断注意其发生的可能性

对危险和可怕的事物有一定的心理准备，应该说是正确的；但过分的忧虑，则是非理性的。杞人忧天，只会徒增烦恼，使生活变得沉闷和没有生机，导致整日忧心忡忡，焦虑不安。防备万一是必要的，但把万一当作一万，则是错误的。

8. 面对现实中的困难和自我所承担的责任是件不容易的事情，逃避困难、挑战与责任要比正视它们容易得多

有这种观念的人，在决定逃避时，可能会感到片刻的轻松，但只贪图一时的舒适，忽视了长远的考虑，非但无法解决问题，反而会带来更多的困扰。如果敢于面对困难，勇于承担责任，就会在行动中增强信心，还有可能获得成功的经验，而逃避只会使人变得越来越胆小、懦弱。

9. 自己身上已经形成的相对稳定的东西是无法改变的

持这种观念的人认为，自己已形成的性格、习惯和行为方式等是无法改变的，经常把“没办法”、“无法挽回”当作理由。事实上，改变相对稳定的东西虽然很困难，但还是可以改变的。

10. 任何问题都应有一个唯一正确的答案

持这种态度的人相信，“事情必有一个完善的解决途径”。凡事皆应更完善，更美好。所以，他们总感觉自己生活在一个不确定又不完美的世界中。而事实上，在这个世界上，并没有确定、完美和绝对的事情，一味地追求绝对的完美，只会使人越来越不切合实际。理性的人所寻找的是较好的答案，而不是完美的答案。

11. 对于他人的问题应当予以非常的关切

关心他人，富于同情心，这是具有爱心的表现，但如果过分投入他人的事情，则未必妥当。

从艾里斯对人性观点的描述，我们可以看出，人既是理性的，也是非理性的。因此，在人的一生中，任何人或多或少都有可能具有上述某些非理性的观念。这些观念在那些有严重情绪障碍的人身上，表现得会更为明显和强烈，他们一旦陷入这种严重情绪困扰之中，往往难以自拔，这就需要对其应用合理情绪疗法的理论和技术加以治疗。

（三）艾里斯的 ABC 理论

1979 年，艾里斯曾提出四点基本假设，内容如下。

（1）自寻烦恼是人的本性，人并非完全是理性的动物，人常为情绪所困扰，而困扰的原因，多半是内生自取的，很少是外因造成的。

（2）人有思考能力，但在思考自身问题时，则多表现出损人利己的倾向。对与自己密切相关的事，往往做过多的无谓思考，这是困扰自己的重要原因。

（3）不需要有事实根据，单凭想象就可以形成信念，这是人区别于其他动物的特征之一。这种无中生有的想象力，如果太丰富，就会使人陷入越想越苦恼的困境之中。

（4）人有自毁倾向，同时也有自救能力，可以通过转化前者，来帮助发展后者。

艾里斯根据自己提出的这四种假设，创立了 ABC 理论。

A，即 Activating Events，指发生的事件；B，即 Beliefs，指个人对事件所持的信念；C，即 Consequences，指人的情绪及行为结果。

A 代表与自己有关的事件。所谓事件，可能是客观事实（如丢了一笔数量不少的钱），可能是他人的态度和行为（如有人对自己很冷淡），可能是与别人的关系发生了变化（如失恋），也可能是自己所造成的后果（如自己学习不得法，导致考试成绩不理想）。

B 代表个人对与自己有关的事件所持的信念，也就是所作的解释和评价。

C 代表个人对事件的情绪反应，这种反应可能是积极的，也可能是消极的；可能是适度的，也可能是过度的。

通常，人们会认为，人的情绪及行为反应是由诱发事件 A 直接引起的；即 A 引起了 C。ABC 理论则指出，诱发性事件 A，只是引起情绪及行为反应的间接原因，而人们对诱发性

事件所持的信念、看法、解释，即 B，才是引起人的情绪及反应的最直接的原因。即人的情绪不是由某一诱发事件本身所引起的，而是由经历这一事件的个体对这一事件的解释和评价引起的。总之，A 不是 C 产生的直接原因，C 的性质关键取决于 B 的中介作用。这就是 ABC 理论的基本观点。

艾里斯对人的本性也提出了自己的看法，我们把它归纳为以下几点。

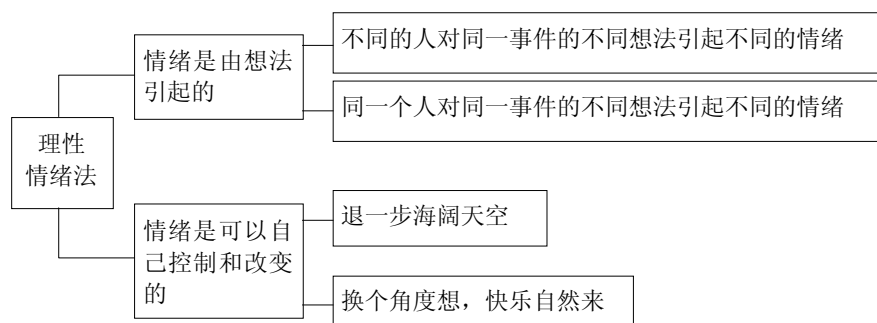
(1) 人类生来兼具理性的和非理性的以及歪曲的思考倾向，问题的形成原因不是事件本身，而是个体对事件的判断和解释；

(2) 情绪是伴随人们的思维而产生，情绪上或心理上的困扰，是由于不合理的、不合逻辑的思维造成的；

(3) 人类具有克服这些不良倾向的潜能，因此，可以用理性哲学对抗非理性思考，通过改变思想来改变情绪和行为。

三、认知行为调节法的基本框架

(一) 框架图



(二) 基本框架简介

(1) 情绪是由想法引起的。

不同的人对同一事件有不同的想法和观念，不同的想法和观念就会引起不同的情绪反应。

影响我们情绪的不是事件本身，而是我们对事件所产生的想法和观念。每一个人对每一件事都会有自己的想法，各人的想法不尽相同，这些不同的想法，就会引起各自不同的情绪。例如，两个人一起走在路上，迎面碰到一个行乞的人，一个人想，“这种人无家可归，衣食无着，挺可怜的”，另一个人的想法却是，“这种人不爱劳动，不顾自尊，是社会的负担。”于是，两个人的情绪及行为反应就截然不同，前者会对其表示同情和怜悯，后者对其则表示鄙视和冷漠。

即使是同一个人，对同一件事也会有不同想法，所以，引起的情绪反应就会不同。因为，人的思维不是一成不变的，而是处在不断的发展变化之中。一个人的想法可能会随着时间、地点、环境、现状等的变化而变化，从而对同一件事表现出不同的情绪。例

如，一个人失恋了，他可能会这样想：“我没有魅力，她不喜欢我”，于是，显得很沮丧，可是，后来转念一想：“这也好，即使不告吹，将来也不一定幸福”，心情就会平静许多。在这里，人还是同一个人，事也是同一件事，只是因为想法不同，前后两种情绪就截然不同。

(2) 在情绪 ABC 理论中，决定情绪和行为的是一个人对某一事件的看法。而人的主观想法不是固定不变的，当想法改变时，情绪自然就会改变。由于想法是自己的，因此，情绪就可以由自己来控制 and 改变，这也是认知行为调节法的关键所在。

(3) 用理性思考代替非理性思考。既然人的信念中有理性的和非理性的想法，这些想法和观念又是可以改变的，我们就可以把不合理的想法转变成合理的想法，用理性的思考来替代非理性的思考，从而消除情绪的困扰。

(三) 具体策略

1. 退一步海阔天空

在不合理认知信念的三个特征中，“绝对化的要求”和“糟糕至极”的观念，容易使人因为观念的极端性而产生焦虑、自卑、敏感等情绪问题。这时，如果能“退一步想”，许多问题就会变得轻松和简单了。比如，有的人认为：我应该在各方面都比别人强，这样才能显示我的聪明和才干。有这种观念的人，随时都想超过别人，随时都会想到和别人竞争，一旦别人比自己强，就会不愉快，就会产生危机感。自己快乐与否完全建立在事情的成败上，自己的喜、怒、哀、乐完全被外界所控制，时常处在患得患失、焦虑不安的情绪状态之中。

还有的人认为，即使不能在各方面都有成就，起码也应该在某一方面有所作为，否则，就觉得自己一文不值。他们往往拿一个人是否有能力和成就来判断其社会价值。事实上，这种想法并不一定是对的，因为，不但没有一个人能够在各方面都能做到驾轻就熟，而且大多数人即使要想在某一方面出人头地，也是不容易的。我们希望自己能力很强，凡事都能成功，因而努力充实自己，这种想法是合理的，但如果要求自己非成功不可，则容易给自己增加压力，而使自己变得害怕尝试、害怕失败、做任何事都畏手畏脚，如果这样的话，反而会无法达到自己的目的。所以，凡事只要尽心去做，在努力的过程中，自然可以得到快乐。成功与否不是我们唯一的目标。

这时，“退一步”的想法可以是：

- ① 即使是一件事，要做到十全十美也是不可能的，何况是每一件事。
- ② 自己的能力是有限的，我们不是无所不能的神仙，只是普普通通的人，没有一个人是样样精通的。
- ③ 只要尽自己的所能，就是最好的表现，凡事尽心尽力即可。
- ④ 人难免会犯错，也免不了会失败，当我们犯错或遭遇失败时，它只是表明了“这件事我没有做好”，而不是“我这个人很没用”。

2. 换个角度想，快乐自然来

在我国民间流传着这样一个故事：一个老太太有两个儿子，大儿家开伞店，二儿家以晒盐为生。晴天的时候，老太婆就在家替大儿子发愁，担心伞卖不出去；下雨时，又替



二儿子担忧，担心盐无法晒。就这样，她天天愁眉不展。后来，一个人跟她说：“老人家，您好福气啊！下雨天，您大儿家生意兴隆；大晴天，你二儿家生意好做。对您来说，哪一天都是好日子。”老太太一听，觉得有道理，从此不再发愁，变得一天天快乐起来。

在这里，老太太由天天发愁变成天天快乐，不是两个儿子的生意变换了，而是老太太换了个角度看待这个问题，改变了自己的想法而已。

四、认知行为调节法的作用

（一）调节作用

在调节不良情绪时，传统的做法是从结果着手做起，忽视引起结果的原因，这样就难以达到调节的效果。而认知行为调节法对情绪的调节不是直接改变情绪本身，而是从产生情绪的原因出发，通过改变引起不良情绪的一些不合理想法，从而达到改变不良情绪的目的。因此，理性情绪疗法能够较好地调节不良情绪。

（二）引导作用

人的很多观念和想法不仅与个体的认知模式有关，而且与个体的一些思维习惯有关。如果一个人的思维习惯中经常带有不合理的倾向，那么，他对问题的想法中就难以有理性的一面，就会比较多地产生情绪问题。认知行为调节法能够引导人们从理性的角度分析问题，公正合理地看待问题，发现自己想法上的不足和偏颇之处，这有助于打破不合理的思维习惯，建立合理的思维方式。

五、认知行为调节法的操作要求

认知行为调节法主要适用于调节情绪，解决情绪问题，养成理性的思维习惯。这一方法简单，易于掌握，所以，当一个人掌握了这一方法后，即可自己来操作，不一定需要他人指导和参与，也不一定要有固定的场所。

（一）运用认知行为调节法应注意的问题

（1）行为调节法效果直观且明显，应用的范围也较为广泛。凡是因认知上的原因而导致的情绪问题，都可通过认知行为调节法来调节。但它并不能彻底解决所有的情绪问题。

（2）在范围上，只适用于解决正常人的一般情绪问题，对于已经偏离的情绪问题，则很难奏效。

（3）行为调节法只适用于一定年龄的人群，对于婴幼儿和智力低下者，不太适用。因为，在使用这一方法时，需要参与者具有相应的思维能力和判断能力。

（4）行为调节法主要是通过引导个体改变认知来调节情绪。如果能够改变原先不合理的想法，情绪问题就会随之得到解决。但情绪困扰并非都是由不合理的信念和想法引起的，所以，认知行为调节法也有其相对性和局限性，并不是适用于一切情绪问题的“法宝”，

这一点在具体运用中，尤其要加以注意。

（二）认知行为调节法的操作要点

1. 明确目前要解决的情绪问题

当人们的情绪出现问题时，常常会强调它的结果，而往往忽略情绪产生的背景和引发情绪的事件等。所以，比较全面地了解情绪发生的背景和引发情绪的事件是很重要的。确定了这些，就可以为心理辅导和训练活动打下良好的基础。因此，明确要解决的情绪问题是认知行为调节法操作的首要环节。

2. 确定情绪的诱因：事件 A

对具体情景或者事件进行描述性的概括。这里所说的“描述性概括”是指对事件不加任何评价和推论，从实际出发，只对客观事物进行叙述。这样做的目的是为了避免因人为的因素混淆事件的实际情况（因为有些时候，有的人常常会在叙述事件时，不自觉的加上自己的想象和推论，把“真实的”和“想象的”混为一谈，使事件失真）。只有弄清真相，才有可能分析个体产生的想法是否合理。

3. 寻找情绪背后的想法：B

通过分析，把与某一情绪问题有关的想法展现出来，使情绪的产生“有据可依”。在某一事件发生之后，出现了某些情绪问题，但事件和情绪之间并不是直接的因果关系。因此，要寻找产生情绪的原因，就要从引起情绪的想法入手，找出情绪背后还没有表现出来的潜在的想法，想法一旦明确了，情绪问题产生的依据就有了。

4. 针对以上的想法进行剖析

对照艾里斯提出的 11 种不合理信念，并结合不合理信念的三个特征（绝对化的要求、过分概括化、糟糕至极），来分析自己或参与者的这些想法是否具有不合理的特征和不合理之处，然后，确认目前的情绪是由哪些不合理的观念引起的。

5. 产生新的、合理的想法

通过剖析这些想法，对目前不合理的观念进行否定，对自己已有的认知习惯进行调整。在对原有的认知结构进行调整之后，不合理的想法就会被排除，新的想法就会产生。此时，重新面对事件的发生，尝试用合理的观念来考虑问题，这会有助于情绪的合理化。

6. 感受新想法下的新情绪

当新的想法出现时，情绪就会跟着发生变化，新的感受就会产生。把两种不同想法和两种不同的情绪进行比较，就会很自然地感受到想法改变后所带来的情绪的变化，并肯定这种变化。

7. 小结

小结是对整个思维过程进行整理和回顾，使已经取得的一些改观得以强化。



六、专题训练

〔训练一〕以认知为主的专题训练案例

这类案例主要是帮助学生了解认知行为调节法的基本理论,“情绪不是由事件引起的,而是由对事件的想法引起的。”通过对一些案例的分析,引导学生认清情绪产生的真正原因,从而使学生对情绪问题有一个理性的归因。

1. 操作中要把握的要点

- (1) 情绪是由想法引起的,而不是由事件本身引起的;
- (2) 不同的想法会引起不同的情绪;
- (3) 想法改变了,情绪就会改变。

2. 操作中应注意的事项

(1) 以引导学生寻找“想法”和“情绪”之间的联系为主,不一定要对想法的合理性作过多的分析。

(2) 操作的方式尽可能灵活多样,可采用小组讨论、集体讨论、个别交流、内心独白、小品表演等方式进行。

(3) 尽量结合学生的实际选择案例。

(一) 想法对情绪的作用

1. 活动目的

在同一件事中,通过分析不同人的不同想法,帮助学生对比想法和情绪的不同,寻找想法与情绪之间的联系,理解“不同的人对同一件事有不同的想法,因而产生不同情绪”的结论。

2. 活动说明

- (1) 寻找实例中的事件、想法和情绪各是什么;
- (2) 比较同一事件下想法和情绪的差别,分析其不同的原因;
- (3) 在每一对应实例的比较中,注意引导学生在寻找不同之处的基础上,建立想法与情绪之间的因果联系。

3. 活动过程

(1) 提出问题。

请分辨出下列叙述中的事件(A)、想法(B)和情绪(C),并以画线的方式标出。

例如: 小王的脚被人踩了一下, 他认为别人是故意的, 心里很气愤。

A

B

C

第一组:

① 要上大学物理课了, 小李觉得很难学, 她不喜欢上这门课。

A

B

C

② 因为没交作业，老师批评了小王，他觉得很没面子，心里很难过。

A B C

③ 同桌考试比小明好，小明觉得自己考前太大意了，心里很懊恼。

A B C

第二组：

① 要上大学物理课了，小林觉得虽有一定难度，但他不讨厌上这门课。

A B C

② 小陆因没交作业受到批评，小陆觉得不是故意的，心里很委屈。

A B C

③ 小赵的考试成绩不如同桌，他觉得同桌比自己认真，很佩服。

A B C

(2) 比较分析。

在刚才的两组练习中，我们都区分出了什么是事件 A、什么是想法 B、什么是情绪 C。接下来，我们再把两组练习结合起来看一看。

以两组中的第一题为例：

A

B

C

要上大学物理课了，
要上大学物理课了，

小李觉得很难学，
小林觉得虽有一定难度，

她不喜欢这门课。
但他不讨厌上这门课。

比较一下，这里的事件是否相同？小李和小林的想法是否相同？他们的情绪是否相同？（事件是相同的，但两个人的想法和情绪却不相同）。

同样，我们再来看其他三个例子，可以得出与第 1 例相同的结论。这说明了什么呢？

(3) 总结。

通过对以上两组练习的分析和比较，我们可以看到，对于同一件事，不同的人会有不同的想法，而不同的想法会引起不同的情绪反应。可见，影响我们情绪的不是事件本身，而是我们对事件的看法。有什么样的想法就会有什么样的情绪。

4. 注意事项

(1) 对学生在分析中出现的问题，不要过分强调其正确与否的唯一性和所谓的“正确答案”（以下各案例均如此）。

(2) 在分析—比较—归纳的过渡上要自然，注意引导，避免灌输。

(二) 不同的想法会有不同的结果

1. 活动目的

通过对同一个人在相同事件中不同想法的比较分析，引导学生理解“同一个人对同一件事的想法不同，所产生的情绪也就不同”。

2. 活动说明

(1) 引导学生注意比较不同想法下的不同情绪；



(2) 强调在“同一个人”和“同一件事”的前提下，情绪和想法的联系。

3. 活动过程

(1) 提出问题。

这里有两组例子，请先仔细看一看。

① 事件 A：上课提问，我每次都举手，可老师一次也没叫到我。

开始时的想法 B：老师一定是看不起我，认为我不讨人喜欢。

开始时的情绪 C：很生气。

可是后来，他改变了想法。

改变后的想法 B：班级里这么多同学，不可能每个人都被叫到，叫不到我也是正常的。

后来的情绪 C：不介意。

② 事件 B：竞选班干部没有成功。

开始时的想法 B：一定是有人拉了选票。

开始时的情绪 C：对竞选上的人表示不满。

可是后来，改变了想法。

改变后的想法 B：自己在一些方面确实不如人，今后要继续努力。

后来的情绪 C：认同。

(2) 比较分析。

在这两组例子中，“我”对同一件事的前后两种想法有没有不同？情绪有没有不同？

第 1 例：

A	B	C
上课提问，我每次都举手，可老师一次也没叫到我。	前：老师一定是看不起我，认为我不讨人喜欢。	很生气
	后：班里很多人，叫不到我也是正常的，	不介意
(事件相同)	(想法不同)	(情绪不同)

第 2 例：

A	B	C
竞选班干部失败。	前：老认为别人拉选票。	不满意
	后：承认别人比自己强。	认同
(事件相同)	(想法不同)	(想法不同)

通过比较分析你的结论是什么呢？

一个人对同一件事的想法不是固定不变的，面对同一件事可能会有多种不同的想法，想法是可以改变的。

(3) 体验练习。

下面，请你就以下几个问题，尽可能多地写出你的想法，并注明每一想法下的情绪。

① 事件：假期结束了，明天就要开学了。

想法一：不能自由自在的玩了。

情绪：失落。

想法二：放再长的假也有结束的一天，没办法。

情绪：无奈。

想法三：又可以和同学们一起痛痛快快地踢球了。

情绪：高兴。

② 事件：自己失恋了。

想法一：我感到丢人。

情绪：沮丧。

想法二：其他同学知道了一定会嘲笑我。

情绪：担心、害怕。

想法三：失恋是正常的现象，这意味着我还有选择的机会。

情绪：乐观、自信。

(4) 总结。

面对同一件事，不同的人会有不同的想法，即使是同一个人在不同的情况下，对同一事件也会有不同的想法。因为情绪是由想法决定的。消极的想法就会产生消极的情绪，积极的想法就会产生积极的情绪，要使自己有积极的情绪，就要先让自己的想法有更多的合理性。通过改变想法就可以改变情绪。

4. 注意事项

(1) 操作中注意明确“同一个人”和“同一件事”的前提条件。

(2) 在“体验练习”中，注意学生的实际反应，对其体验中消极的和积极的情绪进行适当的引导或暗示，但不作为重点。

(三) 照相机丢失了

1. 活动目的

通过春游时照相机丢失这一事件，引导大学生认识到消极、负面的情绪是可以通过改变想法变得合理、积极。

2. 活动说明

(1) 比较不同想法引起的不同情绪；

(2) 消极情绪和积极情绪的影响，理解合理想法的积极意义。

3. 活动过程

(1) 展示情景。

春天来了，某大学文学院文秘专业3班的师生们出去春游。同学们有说有笑，又玩又闹，真是开心极了。可是，在回来的路上，忽然发现带来的相机不见了，要知道那可是全班同学捐款买的，是班级摄影小组的宝贝，何况里面还有这次春游的好多照片呢。这么一来，大家的兴致一下低落了许多。于是，大家你一言，我一语，对此发表自己的看法：

A 同学说：相机丢了，以后班级活动就没法拍照了。

B 同学说：出发的时候，老师一再叮咛要看好自己随身携带的物品，可是我们还是把相机弄丢了，真没用！

C 同学说：这次春游真倒霉，还不如不来呢。



D 同学说：完了，回去老师肯定要骂我们，说不定再也不带我们出去玩了。

E 同学说：要是有人及时询问一下就好了，看来我们事先还是考虑不周，应该派一个细心的同学专门负责提醒大家带好自己的东西。

F 同学说：谁把相机弄丢了就让谁赔，都是这个人的错。

（2）分析体验。

分析一下，上面的叙述中发生了什么事情？大家各自有什么想法？分别表达了什么样的情绪？

班级的同学因为各自的想想法不同，产生了各种不同的情绪。在这些情绪中，有的是比较合理的，比如 E 同学的想法就比较冷静，但也有一些负面的消极的情绪。我们可以通过改变这些想法，使这些负面的、消极的情绪得到改变：

① A 同学的情况。

原来的想法：相机丢了，以后班级活动就没办法拍照了。

原来的情绪：沮丧。

改变后的想法：以后拍照可以用别的相机嘛，又不是只有这个相机能拍照。

改变后的情绪：平静。

② B 同学的情况。

原来的想法：出发的时候，老师一再叮咛要照看好自己随身携带的东西，可是我们还是把相机弄丢了，真没用。

原来的情绪：自责。

改变后的想法：弄丢相机是不应该，但并不代表我们是“没用”的啊。

改变后的情绪：自信。

③ C 同学的情况。

原来的想法：这次春游真倒霉，还不如不来呢。

原来的情绪：懊悔。

改变后的想法：丢了相机也没什么大惊小怪的，又不是出了人命，怎么就“倒霉”了呢？而且，事情已经这样了，我们要接受这一现实。

改变后的情绪：冷静。

④ D 同学的情况。

原来的想法：完了，回去老师肯定要骂我们，说不定不带我们出去玩了。

原来的情绪：担心。

改变后的想法：老师对这件事情的态度怎么样，大家谁也不知道，不要乱猜测。

改变后的情绪：冷静。

⑤ F 同学的情况。

原来的想法：谁把相机弄丢了，就让谁赔，都是这个人的错。

原来的情绪：抱怨。

改变后的想法：现在怪谁也没用了，他自己心里肯定难受。

改变后的情绪：宽容。

（3）总结。

同样一个事件，不同的人会产生不同的想法，不同的想法会引起不同的情绪反应，在

这些情绪中，有些是消极的、负面的。但如果原有的想法变得合理了，情绪也就会随之改变。我们可以通过改变想法来调节不良的情绪。

3. 注意事项

本案例侧重于消极情绪和积极情绪的比较，对原有想法的不合理之处不作过多的分析和评价，要帮助学生认识到“消极想法产生消极情绪，积极想法产生积极情绪，可以通过想法来调节不良情绪”。

〔训练二〕以分析为主的案例

这类案例主要是根据不合理信念的三个特征，对案例中出现的不合理想法进行分析和批驳，帮助大学生学会判断不合理信念，逐步树立理性观念，从而调整自己的情绪。

（一）虫子爬墙

1. 活动目的

用小故事指导学生通过情绪寻找想法，使学生在分析中获得一定的感受，并初步认识不合理信念的一些特征。

2. 活动说明

- （1）引导学生通过自己的思考去寻找情绪背后的想法；
- （2）帮助学生初步认识不合理的信念；
- （3）重点把握对想法的分析。

3. 活动过程

- （1）展示情景。

墙上，有一只虫子正艰难地向上爬，爬了一大半的时候，忽然跌落下来，然而，它只喘息了片刻，就沿着墙一步一步艰难地向上爬行，爬一段后，又跌落下来，然后它稍停片刻，就又向上爬。

旁边有三个人同时目睹了这一幕。第一个人摇了摇头，长叹一声，心情显得很沉重；第二个人冷静地看着这只虫子，沉思了一会儿，似乎若有所悟；第三个人好像从中得到了灵感似的，眼睛一亮，脸上写满了信心和勇气。

- （2）提出问题。

请同学们根据这三个人的情绪来思考一下，他们各自的想法是什么？

- （3）开展讨论。

同学们认为，第一个人是这样想的：哎！可怜的虫子，你的命运实在太惨了，就是累死了也爬不上去。人生又何尝不是如此呢？处处充满了艰难险阻。第二个人想：“虫子毕竟就是虫子，它真的不够聪明。其实，它只要稍稍改变一下行走的方向和路经，就可以很容易的爬上去。处在失败中的我，应该吸取虫子的教训，不能再闷着头蛮干了。因为，我是个有头脑的人，我可不是虫子。”第三个人想：“一只小小的虫子竟然这样的执着和顽强，一次次地失败，又一次次地重来，这种百折不挠的精神值得我们人类学习。面对目前的困境，我不能气馁和退缩，我难道还不如一只虫子吗？”



(4) 比较分析。

比较三个人的想法和情绪，分析一下在这些想法中，哪些是合理的，哪些是不合理的。

第一个人的想法是不合理的。他只看到虫子的失败，并认为这只虫子就是累死了也爬不上去，这种过分概括化的思维方式使他无法客观地、辩证地看待问题。

第二和第三个人的想法相对而言就合理多了。他们俩，一个是清醒的看到了虫子面临的现状，一个则从事情的另一个侧面发现了问题中的积极因素，他们的情绪状态比较客观积极。

(5) 总结。

通过以上的分析，你有什么收获和感想？当我们遇到情绪的困扰时，不要过多的抱怨客观事实使我们不快乐，事实上，情绪产生的根源并不是“发生了什么”，而是我们“怎么想”。情绪是由我们的想法引起的，积极的想法产生积极的情绪。快不快乐全在我们自己。

4. 注意事项

(1) 在本案例中，事件和情绪都是已知的，但想法是学生自己寻找出来的，指导者不能包办代替。

(2) 在不合理信念的三个特征中，本案例只明确提到了“过分概括化”。至于其他两个特征，教师要灵活掌握。

(二) 淘汰出局

1. 活动目的

通过对失败所产生的不同想法的分析，帮助大学生合理地面对挫折。

2. 活动说明

每个人面对失败时都会有一些不积极的想法，这是正常现象。重要的不是它们是否出现，而是如何及时进行调整。所以，在实际操作中不要对其作过多的评价。

3. 活动过程

(1) 展示情景。

学校要进行院系之间的演讲比赛，同学们积极踊跃参加，不仅推选了班级里最好的人选，而且还进行了明确分工，每一组负责收集一个方面的资料。可是，当他们踌躇满志地进入第一场预赛，就被淘汰出局了。这一结果在全班引起了较大的震动，大家对此议论纷纷：

“我认为这场比赛的评委不公正，我对他们的评分有意见。”

“评委都是老师，又不是专业的演讲人员，他们也不一定懂，肯定是凭印象打分。”

“这次是我没有发挥好，我真笨。”

“我们准备了那么多的材料，可辩手都没用好，不输才怪。”

“以后我们的班就不要凑这个热闹了，免得给人家当垫背。”

“比赛总归是比赛，输赢是难免的。谁都想赢，但这是不可能的呀！”

“辛辛苦苦准备了那么久，却得到这样的结果，太不公平了。”

(2) 分析。

① 自己的队比赛输了，就认为是评委不公平。那么，如果对方输了，是不是就公平

了呢？把失败的结果归为外界的客观原因，就会使人看不见自己的主观原因，使问题变得脱离实际。

② 比赛有成功，就有失败，双方本来就是一对矛盾，要承认这个客观事实。

③ 比赛是集体力量的发挥，不是某一个人的表现，所以，不能把成败归为一个人的原因，如果认为自己没发挥好而自责，就是夸大了事实。

④ 比赛已经结束，任何抱怨和责备都已经失去意义，还是接受现实的好，因为结果不可能改变，而生活还要继续。

（3）总结

在面临失败时，很多人会夸大事情的严重性，或者对原因做出不合理的分析，从而产生情绪上的困扰。事实上，失败的原因是多方面的，并且一切已无法改变。避免出现同样的错误，及时调整失败时的心态，才是最明智的。

4. 注意事项：避免说教，结论应建立在分析事实的基础上。

（三）正向思维习惯的养成

1. 在本子上罗列让你心情不好的几件事和你相应的消极看法。

事 件	消极思维
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了
例③……	
例④……	

2. 从例①开始想，当出现消极思维时，在心里对自己说一声“停”！

事 件	消极思维	喊 停
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了	停
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了	停
例③……		
例④……		

3. 再从例①做起，对应每一个消极思维做至少一个积极思维的新解释。

注：积极思维就是指从事物的好处入手去进行解释，这样说不是要我们不注意事物的另一面，而是要有消极思维习惯的人能够学习从事物的积极面去看问题，这样不仅有助于我们的心情，更有助于我们对问题的解决。

例题如下：

事 件	消极思维	喊 停	积极思维
例①被上级批评	我完了，再也没有机会发展了	停	领导批评我是关心我的工作，这正好是个人成长的机会
例②被朋友误会	我们的友情完了，他再也不会理我了	停	误会表明我们之间现在需要增加沟通和了解。我们的友情会因为误会的消除而更牢固
例③……			
例④……			



4. 与朋友分享上述练习后的感受和发现。
5. 在本子上记下你的感想。
6. 在日常生活中用上述方法养成从资源角度解释问题的习惯。

七、心灵鸡汤

（一）两位经理的不同眼光

在美国曾发生过这样一件事：一家鞋子制造商，为了进一步扩大市场，同时派两名市场经理到非洲去调查市场。他们到达那里后，都发现当地的人赤脚。甲经理回到宾馆，马上打电话告诉董事长说：“这里的人都没有穿鞋的习惯，即使有鞋也不穿，我们的鞋子在这里恐怕没有市场。”

乙经理看到当地人都没穿鞋，心中很兴奋，一回到旅馆，立刻电传告诉总裁说：“这里的人都没有穿鞋的习惯，市场发展的潜力非常大，快发一万双鞋子来。”请分析、比较两位市场经理的认知方式，并指出哪一种属于积极的认知；哪一种属于消极的认知。

（二）国王和丞相

以前，印度有个国王，他很会治理国家，经常微服出巡体察民情。在他的治理下，国泰民安。他手下有一位精明强干的丞相，每当国王遇到事情时，都会征求丞相的意见。

有一天，突然下起雨来，国王便问丞相：“这场大雨下得好不好？”丞相回答：“好！雨过天晴，空气清新，国王您可享受雨过天晴的美妙景色，又可深入民间巡视民情。”国王听了很高兴。

有一天国王外出巡视时，天气非常炎热，在出游的路途中，国王汗流浹背，国王便问丞相：“这样的天气，出门好不好？”丞相思索片刻说：“好！这样的天气，是印度近日少有的，国王出巡，将会更加了解印度人民的在这种炎热天气下辛勤耕耘的感受。”国王听了觉得有道理，便高兴地出门了。

这位国王与丞相都有一个共同的嗜好——狩猎。国王每逢出去打猎都要丞相陪伴。但有一天，国王在检查自己的猎枪时，不小心被猎枪夹断了一节手指，丞相前去看望。

国王问：“我的手指被截断了，这好不好？”丞相回答：“好！国王！”。

国王听了勃然大怒，认为丞相没安好心，便下令将丞相关起来。国王对关在大牢里的丞相说：“你现在蹲在牢里好不好？”丞相回答：“好，很好！”国王十分生气的走了。

过了两天，国王的狩猎瘾发作，很想出去打猎，但又碍于面子问题，不想释放丞相，只好一个人单独骑马去打猎。平时，丞相比较熟悉地理环境。因此，经常都是凯旋而归。那天，国王一个人单独打猎，在森林内追逐动物，几个钟头下来，竟没有收获。国王很不甘心，便骑马四处寻找猎物。不久，太阳下山了，天渐渐的黑了，国王才想起回家。可是，他发现四周的景物非常陌生。他心想：一定是迷路了！

国王在森林中四处走。突然，他掉进一个捕捉动物的陷阱。井很深，国王试图想爬上来，但几次都失败了。

过了不久，他听到一阵脚步声，心中万分高兴，他大声喊：“救命啊！”。国王被救了

上来，不过，救他的人是邻国食人族的野人。野人把国王带回部落。当晚，食人国的人燃起篝火，围着篝火载歌载舞。国王被绑在一根柱子上，脚下堆着一堆木柴，准备点火把他烧吃了。

国王大声地解释着，但因彼此语言无法沟通而不能自救。国王在默默地祈祷着，希望能有奇迹发生。

仪式开始了，酋长指使众人坐下。不久，一名巫师便开始“祭礼”。他以清水喷在国王身上，然后，逐步检查他身上的每一个部位。

当他检查到国王的手指时，他大声慨叹，然后，不断的摇头叹息。众人不知所以然，都感到很惊奇。

巫师向酋长说：“这是一只不祥之物，他的手指少了一节，我们不可以吃他。”

酋长立刻去查看，果然发现国王的手指少了一节，便下令放了国王。原来，按照他们的族规，他们只吃完整的动物。国王因为少了一节手指而幸免一死。

国王回来后，立刻到牢里看望丞相。一见丞相的面，国王就抱着丞相大哭：“现在我才知为什么你说我的断指是件好事！它救了我的性命，我错怪你了。”丞相笑而不答。

国王又问：“我把你关在牢里十几天了，这好不好？”“好，很好！”国王不明白。丞相说：“陛下，如果你不抓我进牢里，我一定会随从你去打猎。假如我们一起被野人抓去，你可以因为断指而保全性命，但我必死无疑，因为我很完整啊！”

此时，国王茅塞顿开，他慨叹道：“此乃塞翁失马，焉知非福”。

请分析印度丞相认知观念中的合理之处。

（三）卫灵公与弥子瑕

春秋时期，魏国大臣弥子瑕深受卫灵公的宠爱。一天晚上，他突然得知母亲生病的消息，心急如焚，便不顾一切偷乘皇上的马车，回家看望生病的老母。按照当时的规定，私自偷乘皇上的车是要被砍掉双腿的。但卫灵公得知此事后，不但没有处罚弥子瑕，反而称赞他说：“真是个孝子呀！为了母亲，即使受重刑也不怕。”

还有一次，弥子瑕陪同卫灵公观赏果园，他摘了一个又大又甜的桃子咬了一口，觉得很好吃，就将剩下的桃子献给卫灵公。按规定，臣子是不能将自己吃剩下的东西再给皇上吃的，这是大逆不道之举。可卫灵公接过桃子并没有不悦，而是相当高兴地说：“爱卿，你真是爱戴我呀！有好东西也不独自享用，留下来给我。”后来，卫灵公听信了他人的谗言，不再宠爱弥子瑕。卫灵公一想起旧事就生气地说：“这家伙早就成心冒犯我。他擅自偷乘我的宝驾，还把吃剩下的东西给我吃，应从重处罚。”

请分析对比卫灵公前后的思想变化以及由此所引起的不同情绪。

（四）不要在意失去

从前，有个佛祖在庙里听着很多烧香的人来向他诉苦，有个忠诚的信徒看到佛祖如此辛苦觉得很难受，就想替代他，佛祖答应了他，并且告诉他：无论发生什么事情都不要说话或发表自己的意见，这个信徒答应了。一天，一个商人带了一袋金子进了寺庙，走后却没有拿走金子，接下来，又一家穷人来烧香，祈求佛祖给他们点可以维持生计的食物，就在这时，他们发现了金子，心里十分感动，谢过佛祖的显灵后，背起金子便走了。之后，



又来了一位赶马车的柔弱书生，他是来烧香的，希望佛祖让他考取功名。正在这时，那位丢金子的富商回来了，他硬说是书生把他的钱拿走了，并打了书生一顿，并逼着书生把钱交出来，书生交不出钱，富商又开始痛打书生，这个时候，假佛祖实在看不下去了，就把事实真相告诉了富商，于是富商就去找那位拿钱的穷人把钱要了回来，那位书生继续赶自己的路。真佛祖非常气愤，把假佛祖赶了下来，假佛祖非常的不情愿，他说：“为什么我说了真相还了书生清白你还要这样待我？这难道不是好的结果吗？”佛祖答：你认为这个结果好吗？你知道吗？那个富商拿着钱去嫖娼了，而这钱对穷人来说是救命的，更糟糕的是，那个书生坐着赶路的车子掉下悬崖摔死了！你如果不告诉富商真相，那个书生就会和富商继续争吵下去，他也许就不会死！

这个故事告诉我们什么？请分析真佛祖认知观念中的合理之处。


（五）恐惧是主观自生的

从前，有一个牧师把他们的五个朋友叫到了一个黑暗的房间里，他们只看到一个小木桥，牧师让五个朋友走过去，他们一个个飞快的走了过去，这时，牧师把房间的灯打开了，这五个人都吓了一跳，原来桥下是几条鲨鱼，牧师再让这5个人走过桥，但只有2个人过去了，但这两个人是在极度恐惧中爬着过去的，当那位牧师把灯全部打开后，他们发现，原来桥的下面还有个铁丝网，鲨鱼不会伤到他们，于是又有一个人过去了，牧师问剩余的两个人为什么还不过桥？他俩说：我怕铁丝网不牢固。这个故事告诉我们什么？请分析、比较五位朋友前后的心态变化。启示：在很多事情上，人们是被想象的困难吓倒最终导致失败的，所以不要去想象有多么的困难，依旧努力的按照平时的样子去做就行了。

（六）没有永久的快乐和痛苦

有个小和尚，每天早上负责清扫地上的树叶，秋天来了，每天树叶总是会随风飘下，小和尚都要花很长的时间去清扫，他一直在找一个办法让自己可以轻松些。有一天小和尚想出一个办法：他使劲摇树，这样他就可以把今天和明天的落叶扫干净了，摇完之后，一整天他都非常开心。第二天，他起来非常惊讶的发现，一园子又是落叶，他非常沮丧。

这个故事告诉我们什么？请分析小和尚认知观念中的不合理之处。

（启示：痛苦和快乐都是暂时的，明天有明天的事情，无论你今天如何摇树，明天的树叶一样还会飘落下来。明天如果有烦恼，今天是无法解决的，每天都有每天的功课要做，世上很多事情是无法提前的，唯有认真活在当下，才是最真实的人生态度，想把所有坏的结果都提前想到并且避免是非常愚蠢的想法和行为，只有享受此刻的宁静和快乐才是最好的办法。 

第十四章 音乐心理调适

一、音乐心理调适概述

（一）音乐心理调适及其产生和发展

所谓音乐心理调适，是指在一段时间内，有针对性地开展的音乐感知、演练或欣赏活动，通过音乐来调节和改善人的心理状态，使之趋于和谐、平衡，并使身心得以健康发展，这种形式称为音乐心理调适。

音乐调适的概念由来已久，最早源于“音乐疗法”。古希腊哲学家、思想家亚里士多德早在两千多年前就对音乐与人的身心健康的关系有过系统的论述。在我国古代，对音乐的作用也有记载，“闻其宫声，使人温良而宽大；闻其商声，使人方廉而好义；闻其角声，使人恻陶而仁爱；闻其徵声，使人乐养而好施；闻其羽声，使人恭俭而好礼”（乐记）。古人认为“五音”（宫、商、角、徵、羽）通过“五行”（金、木、水、火、土）可以调节人的情志和身心。其调节作用是经过“心神”和直接影响五脏发生节奏振动（共鸣）两个途径实现的。但是，真正把音乐作为一种正规的治疗手段，并把音乐治疗作为一种正规的职业，则是始于 20 世纪中叶。当时，一些医疗和研究机构纷纷成立音乐治疗组织，如日本东京艺术大学成立了“音乐疗法研究会”，用优美动听的古典音乐为患者治病；英国的剑桥大学创建了“明空治疗室”，他们用音乐替代麻醉剂，为 200 多个牙病患者成功地进行了手术。这些都是音乐疗法在临床心理学中的实际应用。

到了 20 世纪 80 年代，音乐治疗成为现代“生物—心理—社会”医学模式的重要组成部分。当今，借鉴音乐治疗的医学模式，将其中医学心理的内容与当代心理健康教育的理念和实践结合起来，用音乐来促进人们和谐的发展身心健康。

音乐调适不同于音乐治疗，它不仅具有治疗身心疾病的作用，而且对人的身心健康具有维护和促进作用。音乐调适的功能重在保健和促进发展，对于心理或生理处于失常或失衡状态的人来说，音乐调适训练可以使其身心康复，恢复到正常状态；而对于生理或心理处于平衡和健康状态的人来讲，音乐调适训练则可以进一步巩固和增进其身心健康，提高其心理素质。因此，音乐调适具有防病、治病，促进人们身心健康发展的作用。

（二）音乐心理调适的作用

历史上传说优美的音乐曾使所罗门王的忧郁不安心理状态宁静下来，巴赫的戈德堡变奏曲，治愈了凯瑟林伯爵的失眠症。



美国加利福尼亚大学的一位医学副教授唐纳德·阿特拉斯,通过多年的研究发现:音乐可以使人精神不衰,悠然自得,使人的生活富有生机和活力,消除烦闷和抑郁。他认为,在正常情况下,一个人终生喜爱音乐,可能是其长寿的妙方。他曾收集了 35 名著名交响乐队的指挥家,发现他们的平均寿命为 73.4 岁,且没有一人是在 58 岁以前去世的。而当时美国男人的寿命平均为 68.5 岁。

西方学者在研究古典协奏曲的一些缓慢乐章时,也发现它们具有神奇的效果。当人们听到每分钟 60 节拍的音乐时,身体会趋向于按照这一节奏活动,心脏跳动的次数,也会放松到每分钟 60 次,而每分钟 60 次,则是缓冲大脑的理想次数。在这种状态下,人们就会感到头脑安谧,身体轻松。

心理学实验也证明:某些特殊性质的音乐,会给人们以特殊性质的“声波信息”,它可以消除大脑因紧张劳动而带来的压力,使人脑的冥想状态趋向于单一化、集中化与秩序化,从而排除一切杂念的干扰。

许多研究资料也表明,音乐可以改善人的注意力,增强记忆力,活跃思维,丰富想象力,改善情绪状态,有利于改善和调整一个人的个性特点和行为方式,加强人们对人生意义的认识和理解,增强自信心。

近年来,国外一些学者通过实验研究进一步证明,音乐对人的情绪确实有明显的影响。节奏明快、有力的音乐,如莫扎特的《第 40 交响曲》(6 小调)、西贝柳斯的《忧郁圆舞曲》和格什文的《蓝色狂想曲》第二部分,具有振奋精神、消除抑郁的作用。我国的一些优美乐曲,如《喜洋洋》、《步步高》、《欢乐的天山》、《金蛇狂舞》、《采茶扑蝶》等,情调欢快,节奏明快,旋律流畅,这些乐曲具有消除忧郁、沮丧情绪,使人精神振奋的作用。而那些节奏缓慢、音调幽雅的音乐,具有镇静、降压、镇痛和安定情绪、情感的作用。如巴赫的《幻想曲和赋曲》(G 小调)、斯特拉夫斯基的舞剧组曲《火鸟》第一乐章,具有消除焦虑不安的作用。中国的一些旋律优美、悠扬婉转、节奏缓慢的乐曲,如《平湖秋月》、《雨打芭蕉》、《春江花月夜》、《姑苏行》、《江南好》及小提琴协奏曲《梁祝》中的“化蝶”、“楼台会”等乐段,也具有消除焦躁不安的作用。基于这种情况,国外一些学者已将音乐作为一种资源,引入心理咨询和心理治疗领域,并发展成为一套完整的音乐疗法,如今这些方法已广泛用于心理咨询和心理治疗。

音乐还可以开发智力、增强意志。音乐可以激发大脑的活力,改善大脑的整体功能,从而在根本上促进智力的发展。

音乐对意志品质的培养也有作用。意志力的作用过程,就是不断地发出包含指令信息的神经脉冲,直至其最终到达神经末梢而引发行动。音乐则可以通过反复、循环、递进的旋律和速度,来模拟这种过程,音乐心理调适训练,可以使人的意志过程与音乐发生共振,从而培养坚强的意志力。

音乐对人体之所以能起到治疗身心疾病的作用,是因为,它不但能鼓舞和振奋人的精神,陶冶人的情操,而且它的不同节奏、旋律、音调、音色等对人的身心会产生不同的影响。

音乐对人的身心的作用和影响体现在两个方面:在生理方面:具有一定旋律、节奏和音量的乐曲,可使机体各器官的活动趋于协调一致,有助于人体潜能的发挥。当优美的音乐声波作用于大脑时,可通过神经系统的调节,加速机体的新陈代谢,改善器官的活动状

态,使人精力充沛,情绪饱满;优美的音乐,还能使人体分泌一些有益于身心健康的激素、酶和乙酰胆碱等物质,而这些物质,具有调节血液流量,引起神经细胞兴奋的作用。另外,音乐对大脑的边缘神经系统、脑干网状组织结构等主管、专司情绪的神经机构能够直接发生作用。此外,音乐还可以增强肺的呼吸功能,清洁呼吸道,促使肌肉轻松,有助于发散多余的精力,调节心脏跳动的频率。在心理方面:(1)有益于培养情操,陶冶性情。优秀健康的音乐作品,可使积极高尚的情操得以肯定和发展,使低级庸俗的情调得到转化和改变。(2)有利于调节情绪。不同的音调,可以唤起人们不同的情绪体验,E调表示安定;D调表示热烈;C调表示爱情;B调表示悲哀;A调表示昂扬;G调表示浮躁;F调表示淫荡等。古希腊哲学家亚里士多德认为,C调最适宜于陶冶情绪和性情。

在采用音乐疗法治疗身心疾病时,应因人因情而异。所谓因人而异,就是选曲要根据年龄、性格、音乐修养和乐曲爱好而定。只有这样才能随曲进入意境,取得良好疗效。

所谓因情而异,就是要根据个体不同的情况选曲,注重整体调节。如当你感到烦躁时,可以听柔和的音乐,它会使你的心情宁静下来;当你感到忧郁时,听比较雄壮的音乐,它会使你精神振奋,催你奋发向上。抑郁性神经症患者,宜听旋律流畅、节奏明快、情调优美欢乐之类的乐曲;焦虑症患者,宜听旋律清丽高雅、节奏缓慢、情调悠然、风格典雅之类的乐曲;暴发型人格障碍患者,宜听旋律优美、恬静悦耳、节奏婉转之类的乐曲;失眠症患者,宜听节奏缓慢、音调少变、轻悠典雅之类的乐曲。

音乐之所以被用来作为心理调适的手段,不仅是由于其独特的结构,同时也是因为作为一种特殊的艺术语言。正如我国当代美学家兼心理学家朱光潜先生在他的《文艺心理学》里所说的:“语言所不能传达的,音乐往往能曲尽其蕴,它节奏的起伏,音调的宏纤,往往恰合人心的精微的变化。”

(三) 音乐心理调适的功能

音乐本身具有以下几种心理功能。

1. 表情与达意

即表达情感与描述意象。音乐最先是创作者内心情感世界的流露,当被演唱者或演奏者认同后,又成为他们表达情感的一种手段。可以说,音乐的调式、节奏和旋律等,是我们的感觉和情感的符号。不同的调式、节奏,乃至不同的旋律,可以表达不同的感受和情绪。例如,弗里比亚调式(cr调式),表达的是一种兴奋的情绪。古希腊人在敬酒神时唱的饮酒歌,都是re调。聂耳的《铁蹄下的歌女》,以气息悠长的抒情音调和节奏紧凑的朗诵音调,结合曲折下行的旋律线,充分表达了旧中国歌女辛酸凄楚的心情和不平的呐喊。

另一方面,音乐还可以被作者用来反映客观世界的景象,传达作者对客观世界的认识和理解,表露作者内心世界对事物的意象和表象。由于事物的形态、特征、属性与特定的声音之间具有关联性,因此,听觉形象与视觉形象之间就具有某种通感,我们可以用声音来模仿动作,描绘运动的物态,使听者产生一定的联想和想象,并领略作品的思想感情内容。例如,用长音可模拟汽笛长鸣;用短音可模拟时钟滴答;用缓慢的重音来表示大动物跳跃的迟重;用快捷的轻音来表示小动物跳跃的轻捷,辽阔的大草原多用长音符表示;晶莹的小露珠多用短音符表示。我国的古琴曲《流水》中的第二、三段,用欢快、跳跃的节

奏，加上古琴特有的泛音演奏和富有跳跃性的曲调，使人联想到滴滴清泉，潺潺流水，从高山幽谷中，叮叮咚咚奔流而出，自由自在流淌的景象。同时，也体现和抒发了人在大自然面前的愉快心情。

2. 诱发与感染

即唤起听者相应的情绪体验和视觉表象，将音乐所包含的思想情感传递给听者，引发其情感共鸣，并使之得到相应的感化和感悟。音乐家发现，物态与声音之间的关联和艺术通感，使人们在实践中获得的大量感觉经验和表象，在音乐的刺激下被激活，使人们好像“听”到了各种色彩和画面，产生与乐曲不尽相同而又大体一致的情感体验。例如，贺绿汀的《森吉德玛》管弦乐曲的第一段，以轻柔舒缓的节奏和旋律，描绘了内蒙古大草原的美丽景色，同时，传达了一种舒展、宁静和欣喜的情感，欣赏者受音乐的感染，其内心所积淀的情感体验和视觉表象就会被激活，于是就会产生一些类似于舒展、宁静和欣喜的情绪反应和审美体验。

3. 宣泄与释放

优秀的音乐作品，可以触发人们内心情感的释放，从而获得良好的精神状态。音乐还能疏导郁积在心中的消极情绪。当人们受消极情感的困扰时，欣赏乐曲，可以使这种情感得到宣泄。譬如：当愁绪在心间不断扩散时，听一首忧伤的乐曲，似乎心中的郁闷加重了，但在欣赏过程中，心中的苦涩迁移到音乐中，通过乐曲，忧伤和愁苦得以宣泄，情绪得以缓和，心情趋于平静。有时候，一个人的悲哀积蓄在内心，在接触到相宜的音乐时，悲哀就会随音乐流露出来。而实际上，那段音乐本身并不代表什么，只是人的悲哀之情，投射到这段音乐之上，使之具备了强烈的情感色彩，借助这段音乐，悲哀之情得以宣泄，心理能量得以释放，而不致郁积在心中，破坏生理—心理的平衡，扰乱生命内在的正常秩序。悲伤、忧郁之情如此，其他消极感情（如愤怒、恐惧）和积极情感（高兴、快乐），也都可以通过音乐这一途径得到合理的宣泄和释放。

实质上，消极的情感可以看作是一种有害的生理——心理能量，而即便是积极的情感（如喜悦、快乐），当其超过一定程度，变成狂喜、惊喜，或累积到达强烈的程度而得不到宣泄时，也有可能成为对身体有害的能量。音乐为这种能量的释放，提供了一个合乎伦理和科学，且合乎美的旋律的文明通道，因而可以作为心理调适的有效手段。

4. 转移与转化

音乐不仅可以吸引和转移人的注意，而且能转移大脑皮层的兴奋点，使大脑皮层某些部位进入兴奋状态，转而抑制另一部分皮层的兴奋，从而使人的心理状态发生转化。借助这种功能，音乐可以把人们的兴奋点吸引到积极的意识和情感中，并使之强化、丰富和充实，转化为人们强大的精神力量。例如，奥运会柔道冠军、日本运动员山下安户，比赛前喜欢听雄壮的军乐，以此来增强斗志，强化激昂的情绪，增加取胜的信心和勇气。

音乐还可以使不安与紧张的消极情绪得以减弱。我国的跳水运动员周继红，在比赛间隙，喜欢戴上耳机欣赏优美、轻松的音乐，目的就是借以弱化紧张不安的情绪，保持冷静、沉着、沉着心理状态。这种对紧张和不安情绪的弱化，其实就是使大脑转向了放松和宁静的状态。因此，音乐不仅能对情绪强度进行增减调节，而且能使人们的心绪从消极状态转化为

积极状态，进而优化人的心理品质。

二、音乐心理调适的原理

音乐调适之所以有上述功效，原因在于音乐的结构模式与人的生理、心理活动模式，尤其是情感运动模式有着“异质同构”的关系，两者可以产生合拍共振。

（一）音乐与生命的运动状态在运动过程、内在结构上是相近的。

音乐的音调、节奏、旋律等要素通过组合与变化，构成音乐特有的运动规律，而音乐运动的节奏、旋律以及变化的周期性，在过程和结构上与生命运动的状态是十分相似的。就音乐的来源而言，音乐一方面是自然界万事万物运动的节奏、节律在人脑中的反映，另一方面，也是人自身生命节奏的外显。因而，音乐对生命有着神奇的亲和力，音乐的律动可以反过来影响生物体内在的运动节奏。一般而言，规整的节拍律动符合人的自然倾向，与生命运动的节律相一致，能和生命内在的运动产生合拍共振，从而促进生物体的有序运动和健康发展；而嘈杂混乱的音响，则与人的自然生理倾向相背离，与生命的正常运动节律不协调，因而会引起人体的生理功能紊乱，不利于生物体健康有序地发展。

现代生理研究发现，人体的各种节奏，例如，心跳、脑电波有一个很大的特点，它趋向于和音乐的节奏同步同调。如果播放缓慢、庄重、平静的古典音乐，人的身体节奏就更能和这种音乐相适应、相协调。用各种现代化的生理仪器对心律失常的人进行观测，发现当他们听到舒缓、庄重的音乐时，他们的心跳平均每分钟至少可以减慢五次，血压也有所下降，原因是音乐可以改变脑电波的活动，人们所喜欢曲子中的部分内容，能诱导出一种使人陷入冥想状态的脑电波，它能使身体活动放慢，精神轻松。如柔和缓慢的催眠曲，可使婴儿快速安详地入睡；搬运工的劳动号子，可使工人紧张、沉重的感觉减轻。这都是利用音乐对生理与心理的对应连动关系，使之对人的心理状态产生积极影响的结果。

（二）音乐的展开过程与人的心理活动过程，尤其是情感的流露过程是相似的

音乐是作者内心世界的独白，是人的心理活动过程的原始显现，或二次再现。因此，两者在过程、结构乃至形式上，有着惊人的相似之处。在音乐的创作过程中，融入了作者主观的生理—心理运动的节奏、节律，而后，在音乐的表演和播放过程中，这些再反作用于欣赏者的身心，欣赏者在欣赏音乐时，通过对音乐节奏和旋律的把握和体验，不仅能感受到音乐所模拟的“客观事物的运动状态，而且能体验到作者在描绘这些运动状态时的主观心理状态，从而在自己内心所积淀的各种情感形态中，找到对应点。”在理解作品心理内涵的同时，听者自身的心理活动状态，也被音乐所同化和感染，进而产生心理共振和情感共鸣。

三、音乐心理调适的方法

音乐心理调适的方法很多，根据不同的标准可以分为不同的种类。

首先根据形式来分，可以分为以下几种。



（1）欣赏法。

即精心选择一组优美的曲目，让欣赏者静静的专心倾听，在潜移默化中达到调节欣赏者心灵状态的目的。运用这一方法时，在选曲上最好选择本民族的音乐。因为它扎根在听者的心灵中，更会引起听者思想情绪上的共鸣和反应。此种方法属被动式音乐心理调适方法。在选曲时，不仅要考虑对象的心理状况，也要顾及其音乐欣赏能力和爱好，必要时还可以对其进行有关音乐欣赏的辅导和提示，以使其理解和感受音乐的内涵，从而达到心理调适的目的。

（2）活动表演法。

活动表演法是指表演者通过声乐演唱或器乐演奏或形体表演等形式，积极主动地再现音乐的思想情感内涵，使其情感受到感染和同化，或引发自身情感的宣泄。此法基本属主动式音乐调适法。这一方法的优点是，在活动演奏中，不仅可以培养表演者的兴趣，而且还可以使其在歌唱和器乐演奏中，掌握一种新的表达和宣泄情感的方式，同时，促进其听觉、视觉及运动能力的协调和发展。

（3）背景法。

即把音乐作为活动的背景，播放一段背景音乐，让受调节对象在音乐的环绕中进行活动，潜移默化地受到音乐的暗示，从而调节心情和心态。这一方法，基本上属联动式音乐心理调适。这一方法常用于工作、学习时的音乐调节，休闲生活时的情调营造，影视欣赏和朗诵表演中的配音等。

（4）渲染法。

也称主题烘托法，或气氛渲染法，它具有先声夺人的效果。它与背景法不仅有强弱程度上的差异，更主要的是，它所播放的音乐，在突出主题方面担当主角，而不是陪衬。例如，会议正式开始前，主题曲的播放，便是运用渲染法营造会场气氛，突出会场主题。

其次，根据操作过程来分，音乐心理调适又可以分为以下两种。

（1）同质导入法。

所谓同质导入法，是指针对受调节对象的即时心理状态及心理特征，选择与之相对应的同类型曲目，以引起共鸣，引导对象进入为之设计的音乐心理调适程序。例如，对急性子的人，使用节奏鲜明、速度较快的音乐；对悲伤哀痛者，使用沉郁、哀婉的音乐等。这一方法除了具有吸引参与对象的注意力这一“导入”功能外，还可起到帮助对象倾诉、宣泄和释放情感能量的作用，为异质转移法的实施做必要的铺垫。

（2）异质转移法。

所谓异质转移法，是指选择那些与受调节对象的即时心理状态性质相反的曲目，通过播放、欣赏或表演，转移对象大脑皮层的兴奋点，激活积极的意志和情感体验，弱化和抑制消极的心理，从而改善其心理状况。例如，对焦急失眠者，使用轻柔、宁静的音乐；对精神抑郁者，使用欢快、明朗的音乐等。此法一般与同质导入法配合使用。先使用同质导入法，然后再使用异质转移法。例如，针对处在狂喜或大喜之中的对象，选择热烈、欣喜、欢快的曲目，以吸引其投入、参与到心理调适的过程中来，同时，让其得到充分的情感宣泄，随着其生理、心理能量的释放，使其渐渐平静下来，此时，再使用异质转移法，播放宁静的乐曲，以转移其注意力，使之不再兴奋不已，而是逐步归于淡淡的喜悦和宁静。

四、音乐心理调适的基本过程

作为一种心理辅导活动，音乐心理调适有一定的程序和操作步骤。

（一）为训练做准备

在音乐心理调适训练之前，教师要做好以下几方面的准备工作。

- （1）熟悉了解被训练对象的情况，包括兴趣爱好、个性特长、认识水平、文化素质、音乐修养、情感状态以及其他心理健康状况，必要时可进行系列心理测试。
- （2）制定音乐心理调适的方案。音乐心理调适训练应当具有一定的计划性，因此，教师必须制定一定的方案，以便做到“胸有成竹”。
- （3）准备必要的训练器材，选择合适的场所和时间，创设一定的环境和条件。
- （4）向受调节者说明活动的意义。

（二）实施训练

- （1）对调适训练做必要的说明和引导，向被训练对象说明活动的方法和应注意的事项。
- （2）待参训对象稍做准备活动后，按计划进行音乐心理调适训练。
- （3）组织者或辅导者要注意观察对象的反应，必要时进行沟通和交流，了解对象的感受，以便及时调整训练内容。
- （4）活动结束后，组织者要进行总结，布置下阶段的任务或自我练习的作业。

（三）作好总结

- （1）辅导者回忆本次活动的全过程，做好简要记录。
- （2）向参训对象了解感受和体验，听取反馈意见。
- （3）对本次训练做出评价与分析。
- （4）总结经验，进一步完善和修订调适训练的方案。

在上述过程中，有几个细节需要注意：一是训练过程中所播放的音乐，其音量要严格控制，一般应小于音乐会的音量，最大不超过 70 分贝；二是训练时间每次不超过 1 小时；三是作为一次训练用的曲目，若选择在情调等方面较为统一的一组乐曲，则在表现手段方面应力求有所变化，不可太单一，以免使活动者感到厌倦。此外，训练场所要整洁、美观、舒适、雅静，使训练者产生愉悦、安定的情绪和心境。灯光色彩可视需要及音乐情调而变换。一般而言，蓝、绿色能镇定情绪，红、橙色可激发情感。

五、专题训练

〔训练一〕缓解紧张焦虑情绪

1. 活动目的

减轻心理压力，缓解紧张焦虑情绪，恢复心理平衡。



2. 活动说明

在期末考试前夕，很多考试接踵而来，时间进入倒计时，同学们的心理压力很大，整个班级都笼罩在一种紧张的气氛之中，很多同学心理焦急，情绪紧张，甚至失眠。

3. 训练过程

(1) 老师精选一套有助于减轻内心焦虑不安的乐曲，如中国的民族管弦乐曲《春江花月夜》，小提琴协奏曲《梅花三弄》等，或选择国外名曲：巴赫的《小调弥撒曲》，约翰·斯特劳斯的《圆舞曲》等。（详见附录：《供参考的音乐心理调适曲目》）在课间休息和自习课上作背景音乐播放。

(2) 另选一盘有助于松弛精神，解除疲劳的乐曲，中国部分可选民族管弦乐曲如《彩云追月》，贺绿汀的钢琴曲《牧童短笛》等，外国部分可选贝多芬的《田园交响曲》第一章，在班会课上播放，组织学生随乐曲和指令进行放松训练。

(3) 辅导教师把精选的音乐磁带拷贝后发给全班每个同学，回家放松和自我训练。

(4) 辅导者在课下要认真询问学生的情况，掌握学生的心理动态，随时进行调整。

〔训练二〕克服抑郁心理

1. 活动目的

通过音乐心理调适，帮助学生克服抑郁心理，促使其精神愉快。

2. 活动说明

性格活泼开朗、爱说爱笑、能歌善舞的女大学生李某，近一段心情抑郁，沉默寡言，上课注意力不集中，反应迟钝、发呆，原因与父母离异有关。

3. 活动过程

(1) 先与李某谈心，了解其详细情况，教师对其遭遇表示同情，并表明愿伸出援助之手，希望李某积极配合。

(2) 教师要精心挑选一盘曲调忧伤的乐曲或歌曲，告诉李某班级要开文艺晚会，指明让她担任独唱和领唱，请她到学校音乐室试听、试唱。

(3) 组织班级全体同学欣赏忧伤的抒情乐曲，并练习演唱《我想有个家》这首歌曲，其间，特邀李某领唱和独唱，然后师生合唱。整个班级沉浸在音乐的海洋里，在领唱时，李某感情投入，整个领唱，唱出了感情，使李某的情感得到宣泄。

(4) 再拿出事先准备的欢快乐曲和歌曲磁带，如《欢乐歌》、《彩云追月》等，组织集体欣赏和演唱，使气氛逐渐轻松。然后，请李某独唱和表演舞蹈，同学们报以热烈的掌声。场面活跃，在李某跳舞时，同学们和着节拍，鼓掌伴歌，把活动推向高潮。

(5) 精选李某最喜欢的歌曲，精选一首悲伤的和两首欢乐的歌曲，请李某课余练习、演唱，准备参加班级的文艺演出。

(6) 老师为李某提供优美、轻松、愉快的乐曲或歌曲磁带两盒，让李某在茶余饭后、休闲时间做背景训练，经常播放。

4. 注意事项

辅导者要注意观察学生的心理变化，了解其感受，以改进调适的形式和方法。

六、心灵鸡汤

(一) 神奇的音乐

1. 有助于克服烦躁、愤怒、敌意的乐曲

中国部分：广东珠江音像出版社出版的音乐磁带《实用易经五行音乐》“水”篇中的《月牙五更》、《月夜》、《秀英》、《烛影摇红》、《家乡情》、《草原上的鲜花》、《京郊行》、《评戏》、《大姑娘美》、《闲居吟》等，琴曲《流水》，二胡曲《汉宫秋月》，琴歌《阳关三叠》，古题材歌曲《苏武牧羊》等。

外国部分：格里格的《爱的小夜曲》；巴赫与古诺的《圣母颂》；贝多芬的《致爱丽丝》及小调钢琴奏鸣曲《月光》第一乐章；肖邦的《a小调钢琴协奏曲》；李斯特的《d小调钢琴协奏曲》；瓦格纳的歌剧《汤豪瑟》中男中音咏叹调《唱给夜空之星的歌》；勃拉姆斯的《摇篮曲》；德彪西的管弦乐曲《夜曲》等。（另请参考中新音像出版社出版的CD唱片《给儿童的古典音乐—亲子情怀》）

2. 有助于减轻内心焦虑不安的乐曲

中国部分：琴曲《梅花三弄》、《雁落平沙》；民族管弦乐曲《春江花月夜》；琵琶独奏曲《月儿高》，广东音乐《雨打芭蕉》等。

外国部分：巴赫的《d小调弥散曲》；门德尔松的《第四交响乐》；肖邦的《降A大调前奏曲》；约翰·斯特劳斯的《圆舞曲》；斯特拉文斯基的舞剧组曲《火鸟》第一乐章等。另有广东珠江音像出版社出版的音乐磁带《中学生心理减压音乐》中的《壮丽七雄》、《维也纳森林的故事》、《星条旗进行曲》、《斗牛士之歌》、《玛林那列拉》、《军队进行曲》等。

3. 有助于克服精神抑郁的乐曲

中国部分：《花好月圆》、《紫竹调》、《彩云追月》、《迎春花》、《欢乐歌》、《金蛇狂舞》、《采茶歌》、《绣花鞋》、《龙飞凤舞》、《百花亭闹酒》、《春风得意》等（《实用易经五行音乐》“木”篇、“水”篇），笛子独奏曲《喜相逢》、《姑苏行》，唢呐独奏曲《小开门》，刘天华的二胡独奏曲《光明行》，京胡独奏《夜深沉》，江南丝竹《三六》，小提琴曲《新疆之春》等。

外国部分：贝多芬的《欢乐颂》；门德尔松的《春之歌》；勃拉姆斯的《匈牙利舞曲第五号》；亨德尔的清唱剧《弥赛亚》中的“哈利路亚”大合唱；莫扎特的《b小调第40交响曲》；贝多芬的管弦乐曲《哀格蒙特序曲》；李斯特的钢琴曲《匈牙利狂想曲》第2. 6. 15号；比才的管弦乐曲《卡门序曲》；李姆斯特·柯萨柯夫的交响组曲《舍赫拉查德》及管弦月《西班牙随想曲》，；什温的钢琴与乐队曲《蓝色狂想曲》等。（另请参考中新音像出版社发行的CD唱片《给儿童的古典音乐—欢乐歌舞》及《动物乐园》）

4. 有助于心理放松、解除疲劳的乐曲

中国部分：民族管弦乐曲《彩云追月》，黄目的清唱剧《长恨歌》第一段“仙乐风飘处处闻”，秦咏诚的小提琴独奏曲《海滨音诗》，贺绿汀的钢琴曲《牧童短笛》，吴祖强、杜鸣心的舞剧音乐《鱼美人》中的“珊瑚舞”和“水草舞”等。



外国部分：贝多芬的《田园交响曲》第一乐章，维瓦尔第的大提琴协奏曲《四季》中的“春”，亨得尔的管弦乐组曲《水上音乐》，德彪西的交响素描《大海》，法雅的钢琴与乐队曲《西班牙花园之夜》等。

5. 有助于增进食欲、调节用餐情绪的乐曲

中国部分：民族管弦乐曲《花好月圆》、《欢乐舞曲》等。

外国部分：莫索尔斯基的钢琴组乐《图画展览会》，莫扎特的管弦乐曲《嬉游曲》，舒伯特的《音乐瞬间》，巴赫的《咏叹调》，比才的《卡门组曲—哈巴涅拉舞曲》，李斯特的《帕克尼尼练习曲“钟”》等。

6. 具有催眠作用的乐曲

中国部分：华艳君的二胡曲《二泉映月》，吕文成的《烛影摇红》、《平湖秋月》，贺绿汀的钢琴曲《摇篮曲》等。

外国部分：莫扎特的《摇篮曲》，门德尔松的管弦乐曲《仲夏夜之梦》等。此外，上海音像出版社出版的磁带《音乐摇篮篇》；录有的《海顿小夜曲》、《船歌》；舒伯特的《小夜曲》；莫扎特的《G大调弦乐小夜曲第二乐章（慢板）》、《土耳其进行曲》、《少女的祈祷》，勃拉姆斯的《摇篮曲》等。

（二）五音五情调神篇

过多的负面情绪易伤神，久则伤心易伤身，这个时候就可以有选择的用音乐来舒缓心情，从而达到健康身心的目的。

暴躁在五行中属“火”，这类人做事爽快，爱夸夸其谈，争强好胜，办事稍有挫折易灰心丧气。平时应引导积极的一面，听些如《步步高》、《狂欢》、《解放军进行曲》、《卡门》等，这类乐曲旋律激昂欢快，能使人奋进向上。在情绪急躁发火时，应听些羽调式音乐，如小提琴协奏曲《梁祝》、《二泉映月》、《汉宫秋月》等，能缓和、制约、克制急躁情绪。

压抑在五行中属“土”，这些人多思多虑，多愁善感。平时应多听宫调式乐曲，如《春江花月夜》、《月儿高》、《月光奏鸣曲》等。这些曲目风格悠扬沉静，能抒发情感。当遇到挫折，情绪极度恶劣时，应听角调式音乐，如《春之声圆舞曲》、《蓝色多瑙河》、《江南丝竹乐》，此类乐曲生气蓬勃，清澈馨香，如暖流温心，清风入梦，使其从忧虑痛苦中解脱出来。

悲哀在五行中属“金”，在人们悲痛欲绝、欲哭不能的情况下，应给予引导排遣。听商调式乐曲，如《第三交响曲》、《嘎达梅林》、《悲怆》等，能发泄心头郁闷，摆脱悲痛，振奋精神。

对于久哭不止，极度悲伤的患者，应听徵调式音乐，如《春节序曲》、《溜冰圆舞曲》、《闲聊波尔卡》等。其旋律轻松愉快、活泼，能补心平肺，摆脱悲伤和痛苦。

愤怒在五行中属“木”，在愤怒万分，压抑心头时，应听角调式乐曲，疏肝理气，如《春风得意》、《江南好》，克莱德曼的现代钢琴曲等。在愤怒已极，大动肝火时，应以角调式乐曲，佐金平木，如德沃夏克《自新大陆》，艾加爾《威风堂堂》等。

绝望在五行中属“水”，这些人多因遇到大的挫折及精神创伤，对生活失去信心，产生绝望，故必须以欢快、明朗的徵调式乐曲，如《轻骑兵进行曲》、《喜洋洋》。



参考文献

- [1] 陈国海. 心理训练是提高大学生心理素质的有效途径[J]. 煤炭高教研究. 1996:04.
- [2] 郭亨杰. 《小学生心理素质训练》. 上海教育出版社. 2001.
- [3] 《心理世界》. 河南大学主办. 2001.
- [4] 吉家文. 《新编大学心理健康教育》. 南开大学出版社. 2012.
- [5] 郑日昌. 《大学生心理诊断》. 山东教育出版社. 1996.
- [6] 贺淑曼等. 《心理健康与人才发展》. 北京工业大学出版社. 1997.
- [7] 王金云. 《心理训练概论》. 河南大学出版社. 2005.
- [8] 选自高校教材编委会. 《大学生心理健康导论》. 辽宁大学出版社. 2007.
- [9] 马绍彬. 《心理保健》. 暨南大学出版社. 1997.
- [10] 张玲. 《心理健康研究与指导》. 教育科学出版社. 2001.
- [11] 孔燕等. 《大学生心理健康教育》. 安徽人民出版社.
- [12] 姚锡远, 王金云. 《当代大学生心理健康教育》. 河南大学出版社. 2000.
- [13] 欧阳辉, 袁中霞. 《大学生心理健康应用教程》. 辽宁教育出版社. 2012.
- [14] 陈昉, 王明娟. 《新编大学生心理健康教育》. 北京邮电大学出版社. 2012.
- [15] 周家华, 王金凤. 《大学生心理健康教育》. 清华大学出版社. 2010.
- [16] 李文霞, 任占国, 赵传兵. 《大学生心理健康教育》. 北京师范大学出版社. 2013.
- [17] 陈选华, 吴志洁, 张洪根. 《大学生心理学》. 中国科学技术大学出版社. 2001.
- [18] 百度文库: <http://wenku.baidu.com>
- [19] 张铃. 《心理健康研究与指导》. 教育科学出版社. 2001.
- [20] 陈家麟. 《学校心理健康教育》. 科学教育出版社. 2002.
- [21] 马建青. 《大学生心理卫生》. 浙江大学出版社. 1992.
- [22] <http://www.psychcn.com/enpsy/200201/8493416.shtml>
- [23] 吴增强, 沈之菲. 《班级心理辅导》. 上海教育出版社. 2001.
- [24] 王登辉, 张伯源. 《大学生心理卫生咨询》. 北京大学出版社. 1992.
- [25] 汪向东, 王希林, 马弘. 《心理卫生评定量表手册(增订版)》. 中国心理卫生杂志社出版. 1999.
- [26] 李红亚, 万虎, 李岚冰. 《爱的成长: 大学生心理健康教育》. 2012.
- [27] 刘晓玲. 《大学生心理健康教育》. 旅游教育出版社. 2012.
- [28] 毕淑敏. 《爱怕什么》. 华夏出版社. 2007.
- [29] 汤笑. 《婚恋心理学》. 中国城市出版社. 2006.
- [30] 谭洛明, 张荣烈. 《心理健康教育与训练》. 中山大学出版社. 2007.



- [31] (美)圣达洛克(Santrock.JW.).王建中等译.《心理调适》.高等教育出版社.2008.
- [32] 骆一,郑涌.青春期性心理健康的初步研究[J].心理科学.2006.29(3).
- [33] 樊富珉.《当代大学生心理健康教程》.武汉大学出版社.2006.
- [34] 礼国华.《心理健康教育》.中国农业大学出版社.2007.
- [35] 孝勇.《人格心理》.中国人民大学出版社.1997.
- [36] 白羽.《改变心力—团体心理训练与潜能激发》.浙江文艺出版社.2006.
- [37] 葛宝岳.《大学生心理健康双向教本—我心飞扬》.吉林大学出版社.2011.
- [38] 连榕,张本钰.《大学生心理健康》.北京师范大学出版社.2012.
- [39] 心灵咖啡网 http://www.psycofe.com/read/readDetail_34970.htm
- [40] 黎文森,邓志军.《大学生心理健康教育导论》.辽宁大学出版社.2007.
- [41] 王集杰.《大学生心理健康教育的理论与实践》.吉林科学技术出版社.2006
- [42] 王为正,韩玉霞.《大学生心理自助读本——感悟 求索 升华》.科学出版社.2010.
- [43] <http://wenku.baidu.com/view/5f3d22d2b14e852458fb57f0.html>
- [44] 湖南工学院精品课程网 <http://jpkc.hnpu.edu.cn/>
- [45] 杨眉.《心理关键词影响你的一生》.广东出版集团花城出版社.2011.
- [46] 罗小平,黄虹.《音乐心理学》.三环出版社.1989.
- [47] 苗元江.心理学视野中的幸福—幸福感理论与测评研究[D] 南京师范大学博士学位论文.2003.
- [48] 绫子.《就业心理》.中国人口出版社.1997.
- [49] 王金云.《大学生心理训练概论》.河南大学出版社.2005.
- [50] 彭薇,王旭东.《就业概论》.经济管理出版社.2002.
- [51] 高校教材编委会.《大学生心理健康导论》.辽宁大学出版社.2007.
- [52] 明山.《卡奈基社交训练大全》.华龄出版社.1998.
- [53] 魏改然.《大学生心理健康教育》.化学工业出版社.2010.
- [54] 杜志敏.《心理素质与综合能力训练教程》.化学工业出版社.2000.
- [55] 陈忞.《学生心理健康与社会适应》.教育科学出版社.2001.
- [56] 金盛华,张杰.《当代社会心理学导论》.北京师范大学出版社.1995.
- [57] 樊富民.《团体咨询的理论与实践》.清华大学出版社.1996.
- [58] 《心理医生》.中华中医药学会主办.2004.第8期.
- [59] <http://www.yikexun.cn/rensheng/ganwu/20131223064.html>
- [60] 檀明山.《青年必知心理咨询手册》.中国社会出版社.2000.